योग शिक्षा

श्री ज्वाला जी

योग शिक्षा

रजनी गौतम

जी बुक्स ऐजुकेशनल इन्टरप्राइजिज
हरीनगर, नई दिल्ली-110064

प्रकाशक
श्री ज्वाला जी बुक्स एजुकेशनल इण्टरप्राईजेज
बी.ई./एस-31, हरी नगर
नई दिल्ली-110064

वितरक
बजरंग प्रकाशन
आर जेड ई-5, गांधी मार्किट
वैस्ट सागरपुर, नई दिल्ली-110046
दूरभाष : 5046008, 5045450

संस्करण : 2001

मूल्य : 150.00 रुपये

टाईपसैटिंग
पी. के. लेजर टाईपसेटिंग

मुद्रक
बी. के. ऑफसेट
शाहदरा, दिल्ली-32

शिक्षा निदेशालय, दिल्ली सरकार
(योग शिक्षा कक्ष) द्वारा निर्धारित

(योग शिक्षा पाठ्यक्रम)

1. **षट्क्रम** (1) कुन्जल (2) जलनेति (3) कपालभाति
   (4) सूत्रनेति (5) घृतनेति (6) नौलिक्रिया
2. **सूर्य नमस्कार :** सूर्य नमस्कार (एक से बारह स्थितियों तक)
3. **यौगिक सूक्ष्म व्यायाम :** 1 से 48 तक
4. **योगासन :** 1 से 64 तक
5. **ध्यान :** पांच मिनट तक
6. **नाभि परीक्षा :** क्रम से नाभि परीक्षा के चारों आसन एवं परीक्षण अभ्यास
   आसनों का क्रम (1) उतानपादासन (2) उष्ट्रासन
   (3) चक्रासन (4) मत्स्यासन
7. **पाठ्य विषय :** 1. पूर्व लिखित क्रियाओं की विधि एवं लाभादि का ज्ञान।
   2. सूर्य नमस्कार का लिखित क्रम ज्ञान ।
   3. नाभि विकृति से उत्पन्न होने वाले दोष तथा उनका निवारण।
   4. यम तथा नियम का परिचय।

विषय सूची

भाग 1

भाग 2

भाग 3

भाग 5 योगासन एक नज़र

भाग 6 (ध्यान)

भाग 7 नाभि परीक्षा

(यौगिक प्रार्थना)

(1)

हे परम पिता, हे विश्व पिता,
हे राष्ट्र पिता, हे जगदाधार,
हे करूणामय, दीन-दयालो
पूर्ण गुरो, हे अपरमपार,
हे परेश, अब शीघ्र कृपा करि
हमें दीजिए शुद्ध विचार
जिनसे जनता के सेवक बन
नाथ करें सुखमय संसार।

(2)

हम बालकों की ओर भी भगवान तेरा ध्यान हो।
हो दूर सारी मूर्खता कल्याणकारी ज्ञान हो।।
हम ब्रह्मचारी, वीर व्रत धारी, सदाचारी बनें ।
हमको हमारे देश भारत पर सदा अभिमान हो।।
होकर बड़े कुछ कर दिखाने के लिए तैयार हों ।
दिल में हमारे देश सेवा का भरा अभिमान हो।।
हो नौजवानों की कभी जब माँग प्यारे देश को।
मातृ वेदी पर प्रथम रक्खा हमारा प्राण हो।।
संसार का सिरमौर होकर देश हम से कह सकें।
हे वीर बालक धन्य तुम मेरी असल सन्तान हो ।।

क. योग के अर्थ

योग शब्द 'युजिर् योगे' धातु से बना है, जिसका अर्थ है जुड़ना या जोड़ना या मिलाना। योजन, योग, समाधि इत्यादि शब्द योग के ही पर्याय हैं।

स्वामी विवेकानन्द ने सभी धर्मों के सार तत्त्व की व्याख्या प्रस्तुत करते हुए कहा था, "सभी प्राणी ईश्वर का ही अंश हैं।" अतः सभी को ईश्वर से मिलने का पूर्ण अधिकार है। **यही मिलने या मिलाने की क्रिया योग कहलाती है।**

महर्षि वसिष्ठ ने योगवासिष्ठ में कहा है— "योगो वृत्तिनिरोधो!" अर्थात् चित्तवृत्ति के निरोध को योग कहते हैं।

महर्षि पतंजलि ने योग के लक्षण बताते हुए कहा है— 'योगश्चित्तवृत्ति निरोधः। साधारण शब्दों में चित्त की वृत्तियों के निरोध का ही नाम योग है।

गीता में 'योग' शब्द के कई अर्थ हैं—

1. समता— जैसे "समत्वं योग उच्यते'

   अर्थात् समता को ही योग कहा गया है।

2. कहीं-कहीं सामर्थ्य, ऐश्वर्य या प्रभाव को भी योग के पर्याय के रूप में लिखा गया है।

महर्षि व्यास ने भी कहा है—

'योगो हि समाधि'

योग ही समाधि है।

गीता में कहा है—

"योगः कर्मसु कौशलम्।"

साधारण शब्दों में—

कर्मों में कुशलता को ही योग कहते हैं। कुशलतापूर्वक किया गया कर्म ही सफलतादायक होता है।

सारांशतया, योग का शाब्दिक अर्थ जोड़ना होता है। आत्मा को परमात्मा से मिलाने की क्रिया ही योग कहलाती है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है। योग हमारे स्थूल शरीर तथा सूक्ष्म मन को स्वस्थ बना देता है, जिससे मानव महामानव हो जाता है, अर्थात् आत्मा परमात्मा को प्राप्त कर लेता है।

योग के द्वारा ही शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक पूर्णता प्राप्त की जा सकती है। यही योग आध्यात्मिक उपलब्धि का भी एक महान् साधन है।

ख. योग के अंग

महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित योग के आठ अंग हैं। ये इस प्रकार हैं—

यमनियमासन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयोऽष्टावङ्गानि
(योगदर्शन 2/29)

"यम, नियम, आसन, प्राणायम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि— ये योग के आठ अंग हैं।"

1. यम

'अहिंसा सत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः'

(योगदर्शन 2/30)

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह ; इन पाँचों का नाम यम है।

(क) ***अहिंसा***— किसी भी प्राणी को मन, वाणी एवं शरीर द्वारा कभी किसी प्रकार, किञ्चिन्मात्र भी कष्ट नहीं पहुँचाने को ही अहिंसा कहते है।

(ख) ***सत्य***— मन, वचन एवं कर्म द्वारा कपटरहित होकर सत्य बोलना। अप्रिय सत्य को नहीं बोलना चाहिए, क्योंकि अप्रिय बातों से दूसरों को कष्ट पहुँचाना हिंसा है।

(ग) **अस्तेय**—मन वाणी शरीर द्वारा किसी प्रकार के भी किसी के अधिकार को न चुराना न लेना तथा न छीनना ही अस्तेय है

(घ) **ब्रह्मचर्य**— वीर्य को स्थिर करना। मन, वचन तथा कर्म द्वारा कामविकार के सर्वथा अभाव का नाम ही ब्रह्मचर्य हे।

(ङ) **अपरिग्रह**— आवश्यकता से अधिक वस्तुओं का संग्रह न करना।

इन पाँचों यमों का पालन सभी धर्मों, सम्प्रदायों, सभी युगों एवं सभी देशों में बिना किसी परिवर्तन के किया जा सकता है। अतः ये 'महाव्रत' भी कहलाते हैं।

2. नियम

"शौच संतोषतपः स्वाध्यायेश्वर प्रणि धानानि नियमाः।"

(योगदर्शन 2/32)

'पवित्रता, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान— ये पाँच नियम हैं।'

(क) ***पवित्रता***— शौच का अर्थ है पवित्रता।

प्रभाव— इससे मन की एकाग्रता होती है।

(ख) **संतोष**— हानि-लाभ, जय-पराजय, मान-अपमान एवं अनुकूल-प्रतिकूल परिस्थितियों में भी संतुष्ट रहना।

(ग) ***तप***— सर्दी, गर्मी, भूख, प्यास इत्यादि कष्टों को स्वेच्छापूर्वक सहन करना।

(घ) ***स्वाध्याय***— कल्याणप्रद शास्त्रों का अध्ययन करना।

(ङ) ***ईश्वर-प्रणिधान***— मन, वाणी तथा शरीर द्वारा ईश्वर के लिए, ईश्वर अनुकूल ही चेष्टा करना।

3. आसन

योग का तीसरा महत्त्वपूर्ण अंग आसन है। योगदर्शन में कहा गया है—

'स्थिरसुखमासनम् ।'

'सुखपूर्वक स्थिरता से बहुत काल तक बैठने का नाम आसन है ।'

आसन कोई भी हो ; मेरुदण्ड, मस्तक एवं ग्रीवा को सीधा अवश्य रखना चाहिए। कम-से-कम तीन घण्टे तक एक आसन से सुखपूर्वक बैठने पर ही आसन सिद्धि होती है। आसन कई हैं पर सिद्धासन, पद्मासन एवं स्वस्तिकासन ही उपयोगी कहे गये हैं।

प्रभाव— आसनों की सिद्धि से सर्दी, गर्मी, वर्षा आदि द्वन्द्व बाधा नहीं पहुँचाते हैं।

4. प्राणायाम

प्राणों को किसी विशेष विधि द्वारा अन्दर ले जाने, भीतर रोकने एवं बाहर निकालने की क्रिया है। अर्थात् प्राणों के नियमन को ही प्राणायाम कहते हैं।

प्रभाव—हमारे विवेक को आवृत्त करने वाले पाप और अज्ञान का क्षय प्राणायाम के द्वारा होता है।

इससे मन एकाग्र हो जाता है।

5. प्रत्याहार

हमारी इन्द्रियाँ अपने-अपने विषयों का सेवन करती रहती हैं। जैसे आँखे रूप का, हाथ स्पर्श का, नाक गंध का, जीभ स्वाद का, कान ध्वनि का सेवन करती रहती हैं। परन्तु जब ये इन्द्रियाँ अपने-अपने विषयों के संग से अलग हो जाती हैं तो ये चित्त-रूप में अवस्थित हो जाती हैं। इसे प्रत्याहार कहते हैं।

प्रभाव— इन्द्रियों पर पूर्ण अधिकार।

6. धारणा

मन में अपार शक्ति होती है। इन्हीं शक्तियों के उपयोग के द्वारा मनुष्य इच्छित वस्तुओं को प्राप्त कर सकता है। परन्तु एकाग्रता की कमी के कारण ही हम अनेक सुख-सुविधाओं से वंचित रह जाते हैं। धारणा का अर्थ होता है—

मन को किसी इच्छित वस्तु में लगाना।

7. ध्यान

धारणा जब सघन हो जाती है तथा मन जब तैल धारावत् निरन्तर ध्येय वस्तु में ही लीन रहता है तो, इसे ध्यान कहते हैं।

8. समाधि

यह ध्यान की उच्चतम अवस्था है। इसमें ध्याता (ध्यान करने वाला) एवं ध्येय (जिसका ध्यान किया जाता है) में कोई अन्तर नहीं रहता है। अर्थात् आत्मा परमात्मा में मिल जाती है।

योगासनों का महत्त्व

योगासन का प्रारंभ शिवजी से माना जाता है। शिवजी को योगीश्वर भी कहा जाता है। मध्ययुग में मत्स्येन्द्रनाथ महान् योगी हुए थे।

योगासन वे आसन हैं जिससे मन को स्थिरता तथा शरीर को स्वस्थता प्राप्त होती है। शरीर फुर्तीला, लचकीला, प्रबल, समर्थ एवं कार्यकुशल रहता है।

योगासन से हड्डियाँ मजबूत होती हैं। जोड़ पक्के होते हैं। मेदा, जिगर, तिल्ली, आंतें, हृदय, फेफड़े एवं दिमाग अधिक काम करने लगते हैं।

आजतक संसार में सारी पद्धतियाँ या तो बीमारियों के इलाज के लिए खोजी गई हैं या बीमारियों को दबाने के लिए। परन्तु योगासनों के द्वारा हम रोग प्रतिरोधी शक्तियों के साथ-साथ बीमारियों का सफल इलाज भी करते हैं। अंग्रेजी में भी कहावत है :-

"Prevention is better than cure."

" रोग-निरोध रोग-निवृत्ति से अच्छा होता है।" कुछ भी हो जाय, हम कितनी ही शक्तिवर्द्धक दवाइयां ले लें, हमारा रोग जड़ से ही क्यों न खत्म हो

जाए, परन्तु वह शक्ति, स्फूर्ति एव तन्दुरुस्ती हमें फिर से प्राप्त नहीं हो सकती है, जो किसी भी प्रकार के रोग होने से पहले थी। अतः हमें चाहिए कि हमें रोग हो ही नहीं। इसके लिए योगासन जरूरी है।

यह संसार का सर्वोत्तम व्यायाम है। इसके करने से रोग होता ही नहीं, अगर रोग पहले से ही हो तो उसे न केवल बढ़ने से रोका जा सकता है, बल्कि उसे जड़ से भी दूर किया जा सकता है।

इसमें कोई पैसा भी नहीं खर्च होता है। कम समय में, कम जगह में भी किया जा सकता है। सभी वर्गों, धर्मों, सम्प्रदायों के, सभी उम्र के औरत व पुरुष योगासन कर सकते हैं।

एलोपैथी, होम्योपैथी आदि केवल रोगों को दबाने में सफल हो पाए हैं। परन्तु योगासन रोगों को समूल नष्ट करने में भी सफल हुए हैं।

रोगों का सम्बन्ध केवल स्थूल शरीर से ही नहीं बल्कि इनकी जड़ें हमारे सूक्ष्म एवं कारण शरीर में भी हैं। आधुनिक चिकित्सा-विज्ञान भी इस बात से सहमत है। परन्तु इसकी पहुंच सूक्ष्म एवं कारण शरीर तक नही हो पायी है। योगासन हमारे सूक्ष्म एवं कारण शरीर (जहाँ पर रोगों की जड़ें होती हैं) पर भी असर डालने मे समर्थ है।

योगासन हमें स्वस्थ शरीर के साथ-साथ स्वस्थ मस्तिष्क भी देता है। योगासन सिर्फ व्यायाम ही नहीं, यह सर्वोत्तम औषधि एवं सर्वोत्कृष्ट मनोरंजन भी है।

यह आर्थिकरूप से विपन्न देशों के लिए वरदान-स्वरूप है।

स्वस्थ रहना हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है। योगासन हमारे समग्र स्वास्थ्य की गारन्टी है।

सरकार रोग-निवृत्ति के लिए अगर दवाइयां दे रही है तो रोग निरोध के लिए स्वास्थ्य की शिक्षा (योगासन द्वारा) भी दे रही है। यह स्वागत योग्य कदम है।

आसनों के प्रकार

आसन मुख्यतया चार प्रकार के होते हैं—

(1) खिंचाव के आसन, (2) प्राणायाम से सम्बन्धित, (3) बल की वृद्धि करने वाला एवं (4) स्नायु संचालन के आसन।

ध्यान देने योग्य बातें

(1) योगासन निश्चित समय पर करना चाहिए।

(2) प्रातः शौच, दंत धावन आदि नित्य क्रिया से निवृत्त होकर करना चाहिए।

(3) जिन्हें शरीर सम्बन्धी कोई कष्ट हो, वे बीमारी दूर होने के बाद किसी योग्य अध्यापक के निर्देशन में करें।

(4) व्यायाम उतना ही करें, जिससे शरीर को गर्मी तो मिले पर थकान नहीं हो।

(5) मिर्च, मसाले, तंबाकू, चरस, अफीम इत्यादि मादक नशे से दूर रहें।

(6) यौगिक अभ्यास के बाद शवासन कम-से-कम 15 मिनट तक अवश्य करें।

(7) प्रातःकाल एवं सायंकाल का समय अधिक अच्छा होता है।

योगासन में विघ्न

(1) सही स्थान का अभाव
(2) मानसिक तनाव
(3) आराम का अभाव
(4) रोग
(5) आलस्य
(6) गरिष्ठ (भारी) भोजन
(7) उचित वस्त्र का अभाव
(8) नाक द्वारा सांस लेना

(9) शरीर की तेल से मालिश न करना
(10) संतुलित आहार का अभाव
(11) ब्रह्मचर्य का अभाव
(12) उचित निर्देशन का अभाव

योगासन में सहायक तत्त्व

(1) मन प्रसन्न रहना
(2) चित्त की एकाग्रता
(3) पूरी इच्छा-शक्ति से योगासन करना
(4) समतल साफ-सुथरी तथा हवादार स्थान, न अधिक गर्म तथा न अधिक ठंडा
(5) पेट का खाली होना
(6) नाक द्वारा सांस लेना
(7) दो आसनों के बीच शवासन द्वारा विश्राम
(8) उचित वस्त्र, लंगोट, बनियान आदि का प्रबन्ध
(9) प्रतिदिन नियत समय पर योगासन
(10) धीरे-धीरे आगे बढ़ना
(11) योगासन उचित रीति, से उचित मात्रा में अध्यापकों के निर्देशन में करना
(12) अंत में, मन में दृढ़ विश्वास, शारीरिक निरोगता एवं दिव्यता का भाव रखना, योगासन के लाभ को कई गुणा बढ़ा देता है।

योगासन के उपयुक्त स्थान

इसके लिए जगह साफ-सुथरी एवं हवादार हो, सूर्य का प्रकाश पर्याप्त मात्रा में हो, जमीन शुष्क एवं समतल हो। कभी-कभी नदी-तट की वायु में, सागर किनारे में, विकसित सुमनों से शोभित उपवन में, पर्वत की शीतल-मन्द-सुगंध वायु में प्रकृति की गोद में व्यायाम करना अति सुखकारी एवं लाभकारी होता है। वेद में लिखा है—

'सुगधि से शरीर पुष्ट होता है   अत जहाँ अमलतास कचनार मोगरा चमेली नरगिस रात की रानी आदि फूलों की लपटें आ रही हों वहाँ व्यायाम करने से कई गुना लाभ होता है।

मित्ताहार एवं इसके लाभ

मित्ताहार का अर्थ है— जितनी भूख हो उससे कम खाना। पेट का आधा भाग भोजन से, एक भाग पानी से तथा एक भाग वायु के लिए खाली रखना चाहिए। इससे हमारे पाचन अंग पर कम बोझ पड़ता है तथा आजीवन सुचारु रूप से काम करता रहता है। रात का भोजन विशेष रूप से हल्का होना चाहिए।

इससे शरीर का वजन ठीक रहता है

हमारे पाचन तंत्र सुचारु रूप से काम करते हैं। हमारा हृदय भी स्वस्थ रहता है।

वात, गठिया, कफ, पित्त आदि रोगों का उपद्रव शांत होता है।

अनिद्रा दोष भी दूर होता है। मन में दिव्य, शान्तियुक्त आनंददायक विचार उत्पन्न होने से मानसिक शक्ति में वृद्धि होती है। आलस्य, प्रमाद, आदि दोष दूर होते हैं।

यह योगासन में भी सहायक होता है। अंत में हमें गीता का एक श्लोक अवश्य याद रखना चाहिए—

"युक्ताहारविहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसुयुक्तस्वप्नवबोधस्य योगो भवति दुःखहा"।

अर्थात् "जो नियमपूर्वक भोजन करता, नियमित विहार करता तथा कर्म में भी नियमपूर्वक रहता है तथा जिसका सोना एवं जागना भी नियमपूर्वक होता है, उसके लिए योग दुःख का नाश करने वाला होता है।"

कुञ्जल (गजकरणी)

न—साफ वस्त्र से छना साधारण गर्म पानी भरा जग।

साधारण गर्म पानी दोनों पांवों के ऊपर बैठकर अधिक-से-अधिक पी ले।
दोनों पैर मिलाकर खड़े हो जायें तथा कमर को 90° के कोण पर आगे झुकायें।
अपनी तीन बड़ी अंगुलियों को मुँह में डालकर गले के पास की झिल्ली को दबायें।
पहले-पहल पानी रुक-रुक कर बाहर निकलता है पर अभ्यास करने पर सारा पानी पेट से फव्वारे की तरह बाहर निकलने लगता है। य. क्रिया हाथी द्वारा आसानी से की जाती है, अतः यह गजकरणी भी कहलाती है।

ध्या—
कुंजल करते समय सिर पर तौलिया रखना चाहिए।
कुंजल के दो या ढाई घण्टे बाद ही स्नान करना चाहिए।

— शौचादि से निवृत्त होकर इसे करना चाहिए
— इस क्रिया को करते हुए यह ध्यान रखना चाहिए कि तब तक हमें खड़े नहीं होना चाहिए, जब तक कि सारा पानी बिलकुल न निकल जाये।
— योग्य व्यक्तियों की देख-रेख में ही यह क्रिया करनी चाहिए।

लाभ—

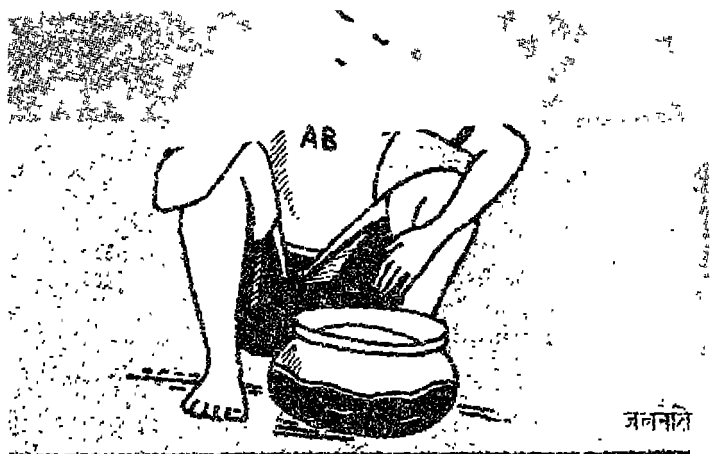
— पेट में जमा कफ, अम्ल, अनपचा भोजन बाहर निकल जाता है।
— चर्म रोग, पुराना दमा, दाँतों के रोग, जिह्वा, नेत्र, हृदय रोग, वक्षस्थल के रोग, कब्ज, शूक्त, पित्त तथा कफ के प्रकोप, खांसी, मन्दाग्नि, मुँह सूखना, कण्ठमाला आदि रोग ठीक हो जाते हैं।
— जब कभी विषाक्त भोजन खाने में आ जाय, तो उसमें कुंजल से लाभ होता है।

नेति

नेति तीन तरह के होते हैं।

(क) जलनेति, (ख) सूत्रनेति तथा (ग) घृति नेति

जलनेति

— एक टोंटीदार लोटे में गुनगुना जल (न ज्यादा गर्म न ज्यादा ठण्डा) लेकर उसमें आधा चम्मच नमक मिलायें।
— मुँह को खुला रखते हुए लोटे की टोंटी को नाक के एक छिद्र में डालें।
— सिर को पहले थोड़ा पीछे की ओर करते हुए नाक के दूसरे छिद्र की ओर झुकाकर रखें। जिससे पानी नाक के छिद्र से होते हुए दूसरे छिद्र से आसानी से निकल जाये।
— यही क्रिया दूसरे छिद्र से करें।

पूर्ण क्रिया समाप्त होने के बाद 90° को कोण बनाकर खड़े होकर ना
के द्वारा साँस जल्दी-जल्दी लें तथा जल्दी-जल्दी छोड़ें। साथ-ही-स
सिर आगे-पीछे, दायें-बायें भी घुमाते जायें। नाक में स्थित पानी बा
आ जायेगा। यह क्रिया मस्तिका कहलाती है।
बालों का झड़ना रुकता है।

धानियाँ— जलनेति के पहले स्वर-परीक्षण आवश्यक है। नाक व
चल रहा हो पहले उसी में जल डालना चाहिए।
सके बाद मस्तिका अवश्य करनी चाहिए।

र— इससे नेत्र, मस्तिष्क, नाक गला, कान संबंधी विकार दूर होते
जला, जुकाम, खांसी आदि रोग, सिर दर्द, अनिद्रा तथा अतिनिद्रा
फायदा होता है।
ाखों की ज्योति तीव्र होती है
ुद्धि तीव्र होती है।

सूत्रनेति

विधि—

—दोनों पांवों पर बैठकर सूत्रनेति का एक छोर नाव

—जब सूत्रनेति गले को छूने लगे तो अपनी दो अ
खींचकर मुंह से बाहर लायें।

—ऐसी ही क्रिया नाक के दूसरे छिद्र से करें।

—अब एक हाथ से सूत्रनेति का एक सिरा तथा दूर
दूसरा सिरा लेकर हल्का-हल्का चलायें।

सावधानियाँ—

—यह क्रिया सर्वप्रथम उचित देख-रेख में एकांत

—शुरू में रबर की पतली नली (कैथेडर) का उप

— एक घण्टा बाद शुद्ध घी की गर्म-गर्म 10 बूंदे

लाभ—

ऐनक उतर जाती है। आंखों की रोशनी तीव्र होर्त
दिमाग तेज होता है, याददाश्त भी तीव्र होती है। नज
सिरदर्द आदि दूर होता है। बालों का गिरना भी रुकता

घृतिनेति

विधि—

—दोनों पांवों पर बैठकर, गुनगुना घी टोंटीदार लोटे की टोंटी से नाक के एक छिद्र में डालें।

—नाक का दूसरा छिद्र बंद रखें।

—सिर थोड़ा ऊपर उठाकर रखें, जिससे घी धीरे-धीरे मुंह में जाने लगेगा।

—यही क्रिया नाक के दूसरे छिद्र से करते हैं।

सावधानियाँ—

—नाक के स्वर को ध्यान में रखकर प्रयोग करना चाहिए।

—घी ज्यादा गर्म नहीं हो।

लाभ—

नकसीर आदि बंद हो जाती है। शारीरिक शक्ति बढ़ जाती है।

कपालभाति

विधि—

—पद्मासन में बैठें तथा कमर सीधी रखें।

—सांस को बाहर निकालें।

—सांस को भीतर ले जाते हुए पेट को ढीला छोड़ें।

—कम-से-कम एक मिनट में 60 बार तथा अधिक-से-अधिक एक मिनट में 120 बार इस क्रिया को करें।

—सांस को रोकें नहीं।

लाभ—

—रक्त से कार्बनडाइऑक्साइड को दूर करता है।

—मस्तिष्क के तन्तु को क्रियाशील बनाता है।

—पेट की अंतड़ियां मजबूत हो जाती हैं।

नौलि

—अपने पैरों को 12 से 18 इंच तक फैलाकर खड़े हो जायें। कमर से ऊपर के हिस्से को आगे की ओर झुकायें।

—पूरी तरह से श्वास बाहर निकालकर पेट को भीत
पेट-पीठ एक हो जाय।

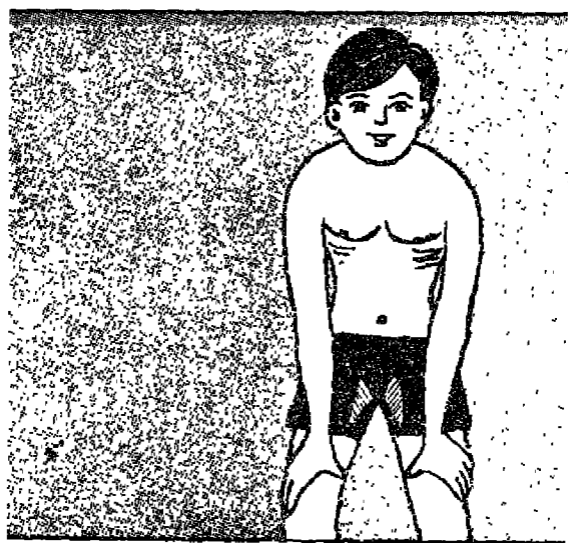
—अब दोनों हाथों को दोनों जंघाओं पर रखकर इस
की सारी मांसपेशियां चलने लगें।

—नल निकालने का प्रयत्न करें।

—दो-तीन बार करने के बाद विश्राम करें। यही मध

वाम नौलि—

—मध्यमा नौलि के बाद दाहिनी ओर से दबाव कम करे
यथावत् रखें।

—शरीर के ऊपरी भाग को दाँयीं ओर झुकाकर उदर
को दाहिनी ओर चलायें।

दक्षिण नौलि—

—बाँयीं ओर से दबाव को यथावत् रखें।

—शरीर के ऊपरी भाग को बाँयीं ओर झुकाकर उदर-प्रदे
बाँयीं ओर चलायें

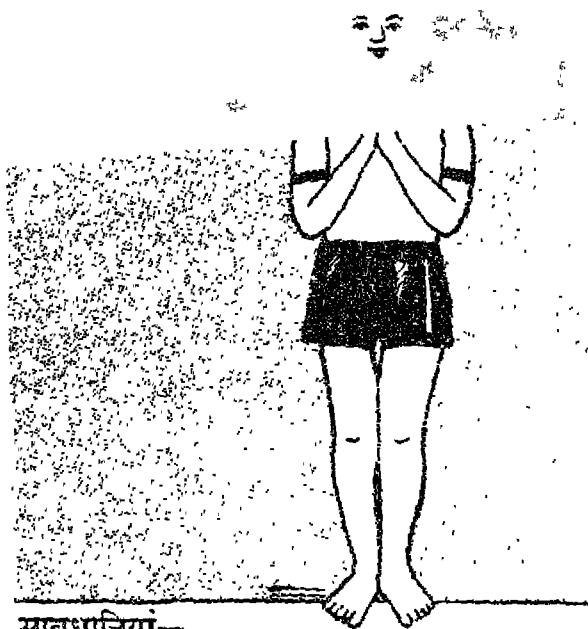
—जब ये तीनों नौलियां अच्छी तरह उठने लगें, तब ए
में इसका संचालन करें।

—प्रारम्भ में यह क्रिया एक श्वास में 3 बार से अधिक

सावधानियां— इसका अभ्यास बच्चे या वृद्ध न करें।
—हृदय रोग, रक्त चाप, अन्त्रक्षय आदि रोगों में यह क्रिया न करें।
लाभ—भूख तेज करता है। वात, कफ, पित्त सूख जाते हैं। उदर प्रदेश के स्नायु, मासपेशियां, रक्तवाहिनियां, ठीक ढंग से काम करती है। यकृत तथा प्लीहा सशक्त होते हैं। कब्ज, अजीर्ण, उदर-शूल, उदर-घाव आदि दूर होते हैं।

सूर्य नमस्कार

साधन—कम्बल या चटाई
विधि—

1. उदय होते हुए सूर्य की ओर मुंह करके सीधे खड़े हो जाइए सावधान की मुद्रा में। एड़ियां आपस में मिली रहें। आगे से पंजे खुले रहें। दोनों हाथ जोड़ लें।
2. अब दोनों हाथ अधिक-से-अधिक ऊपर ले जायें।
3. फिर दोनों हाथ नीचे लाइए और हाथों की उंगलियों से पैरों की उंगलियों को छूने की कोशिश करें, घुटने न मुड़ने पाएं।
4. दोनों हाथ सामने की तरफ जमीन पर रखें। उंगलियां बाहर की ओर रहें। नितंब अधिक-से-अधिक ऊँचा रहे।
5. (क) बाँया पैर आगे रखें। दाँया पैर पीछे तना रहे। शरीर का भार हाथों के पंजों पर रहे।
   (ख) यही क्रिया दाँयें पैर से करें।
6. हाथों के बल पर सारे शरीर को तोलकर कुहनियां मोड़िये। शरीर को भूमि के समतल रखिये।
7. सिर एवं छाती को ऊपर ले जायें। शरीर का भार हाथों पर रहे। सिंह की भांति सामने देखें।
8. (क) भूमि पर बैठकर बाँयीं टांग आगे, दाँयी टांग पीछे, करके अधिक-से-अधिक फैलाइए। दोनों हाथों से आगे वाले पैर को छूने का प्रयत्न करें। गर्दन दोनों बांहों के बीच रहे।
   (ख) यही क्रिया दाँयी टांग आगे तथा बाँयी टांग पीछे रखकर करें। गर्दन दोनों बांहों के बीच रहें।
9. नौवीं अवस्था में पेट अन्दर ले जाकर नाक और कपाल दोनों घुटनों के बीच में लायें।

सावधानियां—

— झटके के साथ न करें।

— खाली पेट खासकर सूर्योदय के समय करें। जिसर
पड़ती रहें।

लाभ—

— पांव खम्भे की तरह मजबूत

— कमर पतली

— गर्दन सुराहीदार

— भुजाएँ सुन्दर

— मुँह पर तेज

— चर्म चमकदार

— मेरुदण्ड लचीला

— कद में वृद्धि

— अनिद्रा एवं अतिनिद्रा दोनों का नाश

— ब्रह्मचर्य में सहायक होता है

— यह व्यायाम आबाल-वृद्ध, नर-नारी, गरीब-अमी

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम

उच्चारण-स्थल तथा विशुद्ध चक्र-शुद्धि

चक्र—

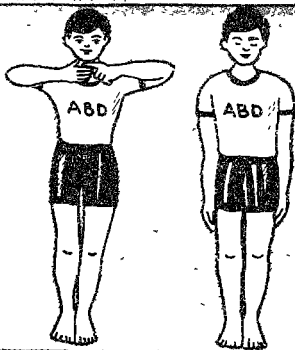
म चक्र का स्थान कण्ट है। कण्ठ के मूल में जहां दोनो ओर की ह[illegible]
ाकर जुडती हैं और बीच मे अगुष्टमात्र जो नरम स्थान होता है, न
नु (जबडा, टुड्डी) के दबाव से इस चक्र को चेतना प्राप्त होती

—

ानो पैरो को आपस मे मिलाकर खडे होकर ग्रीवा को समावस्था मे र
ापनी ऑखो को पूरा खोलकर अपना सिर थोडा-सा पीछे रखे। मुह
न्द रखे।

ावा टुड्डी से लगभग चार अंगुल मूल से मापकर टुड्डी तथा ट
ाम रखने की अवस्था को समावस्था कहते हैं।

च्चारण स्थल पर मन को एकाग्र करते हुए लोहार की धौंकनी की त
'5 बार श्वास-प्रश्वास लें।

—

ाडी शोधन होता है।
ुतलापन दूर होता है।
वस्थ व्यक्ति के उच्चारण स्थल में विशेष शक्ति आती है।
ायको तथा विद्यार्थियो के लिए उपयुक्त है।
विचार शक्ति बढती है।
यक्ति उत्तमवक्ता, ज्ञानवान, शातचित्त एव तेजस्वी होता है।

2. प्रार्थना

विधि—

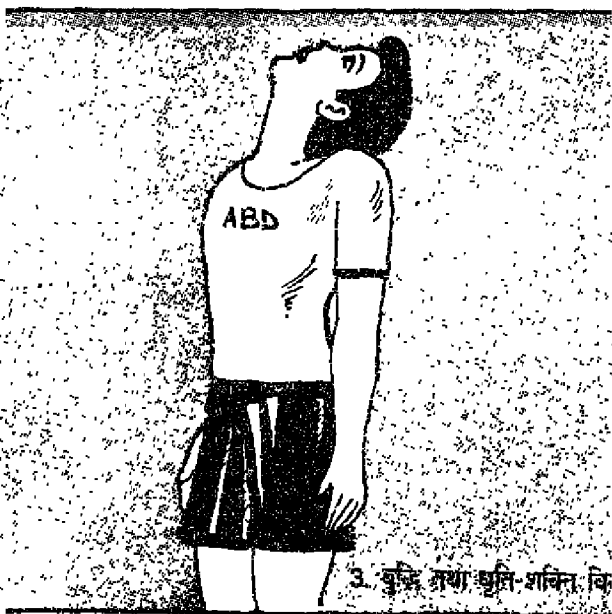
— अपने दोनों पैरों को मिलाकर सावधान की मुद्रा करें।
— हाथों को नमस्कार की मुद्रा में रखकर वक्ष-स्थ अंगूठे से कण्ठकूप को दबावें।
— मन के एकाग्र होने पर बाजू तथा हाथ ढीले

लाभ—

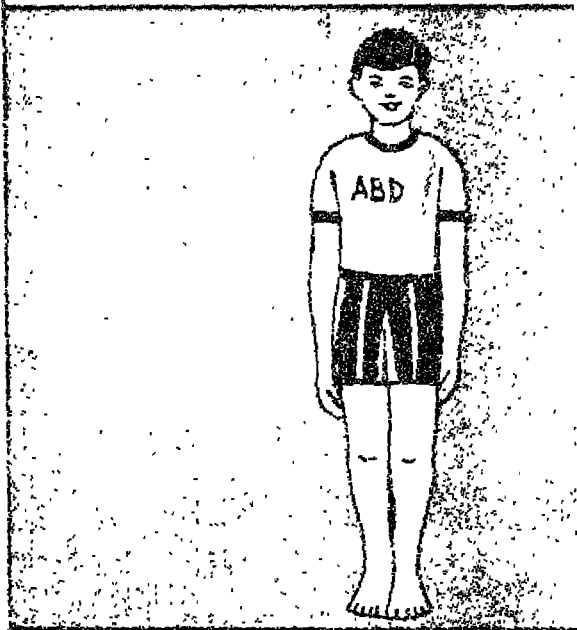
— नमस्कार मुद्रा में रहने पर विनम्रता, मधुरता, मानसिक सबलता प्राप्त होती है।
— मानसिक विकार दूर होकर मन को एकाग्रता प्र
— काम-वासना पर विजय प्राप्त होती है।
— आत्म-साक्षात्कार होता है।

, बुद्धि तथा धृति-शक्ति विकासक

। तथा पंजों को जोड़कर सीधे खड़े हो जायें।
बद कर सिर को जितना पीछे ले जा सकें, ले जावें और आंखें प
से खुली रखें।
को शिखामंडल में एकाग्र करें।
ं से लोहार की धौंकनी की तरह सांस जल्दी-जल्दी लेकर छोड़ें। इ
30 बार प्रयोग में लायें।

3. बुद्धि तथा धृति-शक्ति वि

तीव्र होती है।
। या भूलने की आदत पर नियंत्रण रखा जा सकता है।
द्धे एवं आत्मविश्वास में बढ़ोतरी होती है।
मडल में स्थित पिट्युटरी ग्लैंड जो हमारे शरीर का नियामक एव
क है, वह स्वस्थ रहता है जिससे हमारा शारीरिक एवं मानसिक
य ठीक रहता है।

4. स्मरण-शक्ति-विक

- पंजों एवं एड़ियों को मिलाकर जमीन पर सीद
- सिर तथा ग्रीवा को समावस्था में रखते हुए दृ पर (बिना जोर डाले हुए) एकाग्र करें।
- ब्रह्मरंध्र पर मन को एकाग्र कर सांस (नाक से) तं कम-से-कम 25 बार करें।
- ब्रह्मरंध्र तालु के स्थान के ऊपर रहता है। शरीर इसका सम्बन्ध होता है।

लाभ—

- यथानाम तथागुण स्मरण शक्ति का विकास होत मानसिक भ्रम, पागलपन आदि दूर होता है।
- नशा करने की आदत पर नियंत्रण होता है।
- विद्यार्थियों, कलाकारों तथा वकीलों के लिए

5. मेधा-शक्ति-विकासक

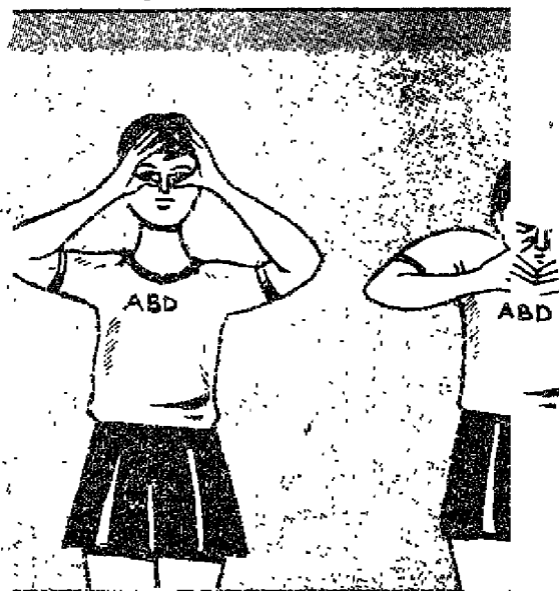
तथा एड़ियों को मिलाकर कमर सीधी कर खड़े हो जायें।
बन्द कर ठोड़ी कंठकूप से लगा लें।
र के धौंकनी की तरह सांस जोर-जोर से अन्दर लें तथा बाहर छोड़े
क्रेया को 25 बार करें।
को ग्रीवा के पीछे मेधाचक्र पर एकाग्र करें।

मेधा-शक्ति-विक

5 से वात, कफ, पित्त आदि रोग दूर होते हैं।
5 के विकसित होने पर प्राण सुषुम्नागत हो जाता है। इससे सभी
5 प्रति प्रेम भावना जागृत होती है।
I-शक्ति प्राप्त होती है।
सबल होता है। विस्मृति, विक्षेप, बुद्धिमांध आदि दोष दूर होते

6. कपोल-शक्ति-वि

विधि—

— पैरों को आपस में मिलाकर पैरों से स्कन्ध तक
के अंगूठे से दोनों नासारंध्रों को दबाकर बंद

— मुँह को कौए की चोंच की तरह कर आवाज
करें।

— कुंभक करते हुए ठुड्डी कण्ठकूप से लगाक
कुंभक करने के बाद ग्रीवा को समावस्था में ल
रहें तथा भीतर की पूरी-की-पूरी वायु बाहर
करें।

सावधानियाँ—

— सांस लेते समय आंखें खुली हों तथा कुंभक

लाभ—

— गाल फूल जाते हैं। चेहरे की झुर्रियां खत्म
गायब हो जाते हैं। प्रमेह दूर होता है। नज
नस-नाड़ियों में शक्ति भर जाती है।

7. नेत्र-शक्ति-विकासक

ो आपस में मिलाकर रखें तथा पैरों से स्कन्ध तक का भ
रखें।
ो पीछे की ओर झुकाकर आंखों पर आंतरिक बल लगाते ह
में अपलक देखते रहें।
ो भ्रूमध्य में स्थिर रहे।

से आंसू आने की हालत में उन्हें बन्द कर लें।
बाद यही क्रिया पाँच बार करें।

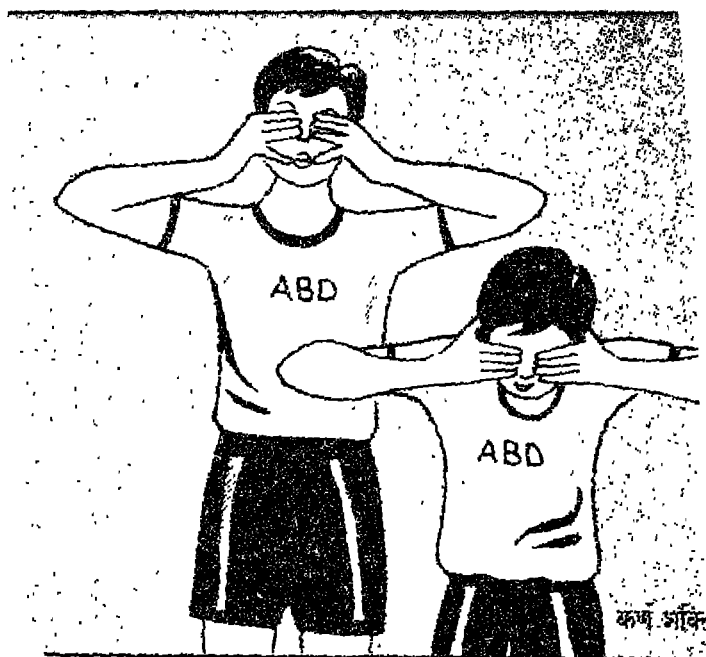
में किसी तरह का रोग रहने पर इसे न करें।

की रोशनी बढ़ती है। इसके सभी दोष दूर हो जाते हैं।

8. कर्ण-शक्ति-विकासक

विधि—

— पैरों को आपस में मिलाकर पैरों से स्कन्ध तक का भा

— मुँह बन्द कर हाथ के दोनों अंगूठों से दोनों कर्णछिद्रों का, से दोनों आंखों की पलकों को, दोनों मध्यमा से (दोनों ना अनामिका तथा कनिष्ठिका अंगुलियों से मुंह बन्द कर मु चोंच सदृश रखें।

— वायु को अन्दर खींचते हुए, हनु से कण्ठकूप को स्पर्श करें, कुंभक भी करें। अर्थात् सांस को यथाशक्ति रोके रखें।

— गर्दन को सामान्य अवस्था में लाते हुए रेचक करें। (अर्था वायु को बाहर निकालें)

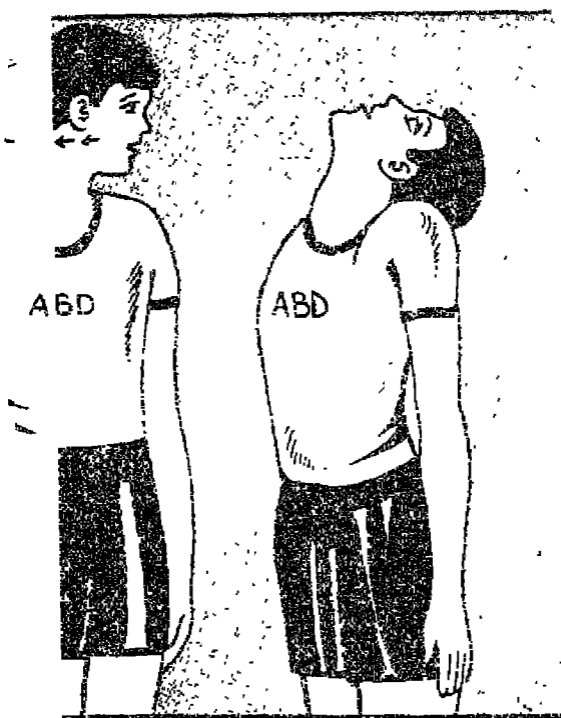
— कम-से-कम पाँच बार ऐसा करें।

लाभ—

— कर्ण शक्ति विकसित होती है तथा बहरापन दूर होता है

वा-शक्ति-विकासक (1)

के भाग को सीधा रखते हुए सावधान की मुद्रा में खडे

रखते हुए सिर को झटका देकर पहले दाँयें फिर बाँये
बार करें। चित्र (1) देखें।

ढीला कर झटका देते हुए पीठ को छूने का प्रयत्न कर
आगे की ओर लाकर कण्ठकूप से (थोड़ा झटका देकर)

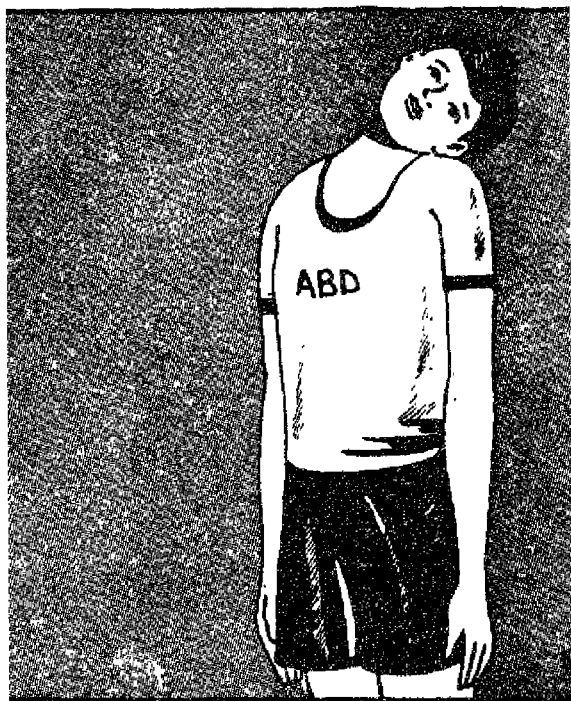
हे। यही क्रिया 10 बार करें।

10. ग्रीवा-शक्ति-विकासक

विधि—

— सिर से पांव तक के भाग को सीधा रखें। आंखें खुल
रहना चाहिए।

— हनु (ठुड्डी) को कण्टकूप से लगाकर बाँयें हाथ की त
घुमाते हुए पहले वाली स्थिति में आएं।

— यही क्रिया फिर दाहिनी ओर से करें।

सावधानियां—

— ऐसा करते समय कंधे ऊपर नहीं होने चाहिए तथा ग
कानों को कंधों से स्पर्श कराने का प्रयत्न करना चा

. ग्रीवा-शक्ति-विकासक (3)

आपम में मिलाकर, सिर से पैर तक का भाग सीधा रखें।

कर नाक द्वारा सांस जल्दी-जल्दी खींचें तथा छोड़ें।
नसे सप्ष्ट दिखाई देनी चाहिए। यह क्रिया 25 बार करे

हीदार बनता है।
कण्ठमाला आदि रोग छूट जाते हैं।
ों के लिए टीक होते हैं, क्योंकि इससे स्वर में मिटास त
: आ जाता है।
' तथा तुतलापन दूर होता है।

12. स्कन्ध तथा बाहुमूल शक्ति

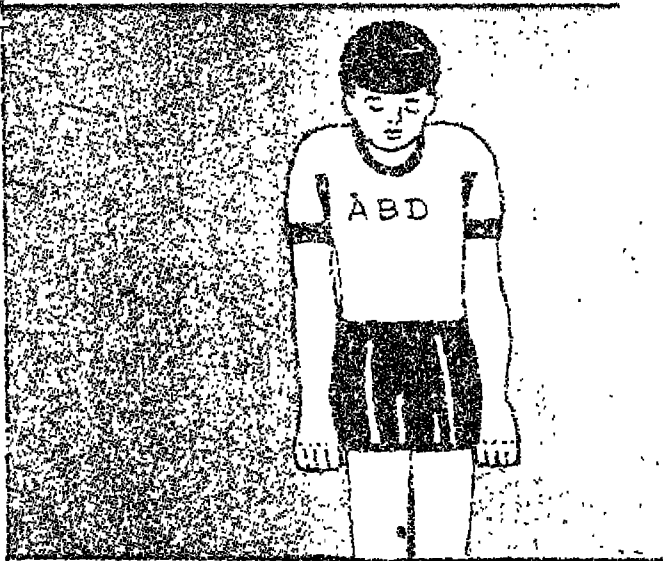
विधि—

— पैरो का आपस में मिलाकर सीधे खड़े हो जायें। पै
भाग सीधा रहे।

— हाथ की मुट्ठियां बन्द कर (अंगूठे मुट्ठियों के भ

— मुंह को चोंच की तरह बनाकर हवा को आवाज के
करें।

— ठुड्डी को कण्ठकूप से स्पर्श कराते हुए मूल बंध

— बाजुओं को पूरी ताकत के साथ सीधे नीचे की ओर
बार करें।

लाभ—

— शरीर के विभिन्न अंगों जैसे कंधे, पांव, पिंडलियाँ, बा
की नस-नाड़ियां सुन्दर तथा बलिष्ट बनते हैं

मूलबंध—

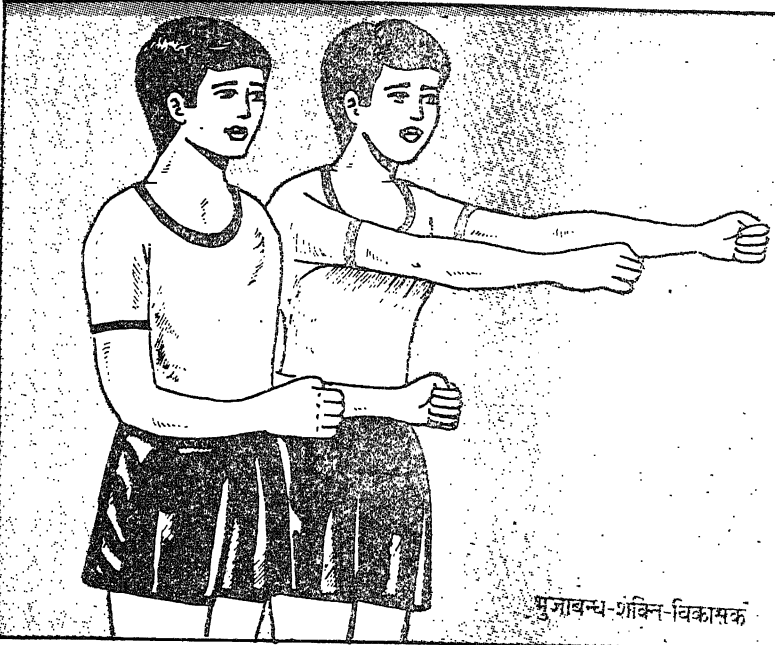
— गुदा मार्ग को बलपूर्वक जब ऊपर की ओर खींचने क
तो मूलबंध स्वतः लग जाता है। मल-मूत्र को रो
मूलबंध स्वतः लग जाता है।

— यह बंध सभी को चलते-फिरते भी लगाने का अभ्यास
इससे मानसिक तनाव तत्क्षण दूर हो जाते हैं। चेहरा ते
है। मानसिक शक्ति बढ़ जाती है।

13. भुजाबंध-शक्ति-विकासक

विधि–

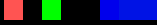
– दोनों पैरों को मिलाकर सीधे खड़े होते हुए अंगूठे अन्दर कर मुट्ठी बन्द करें। कोहनियों को जमीन के समानान्तर रखें।

भुजाबन्ध-शक्ति-विकासक

– बाजुओं को झटके देकर आगे लायें। जिससे बाजुएँ भी जमीन के समानान्तर रहें।

– श्वास क्रिया साधारण रहनी चाहिए। इसे 25 बार करें।

लाभ–

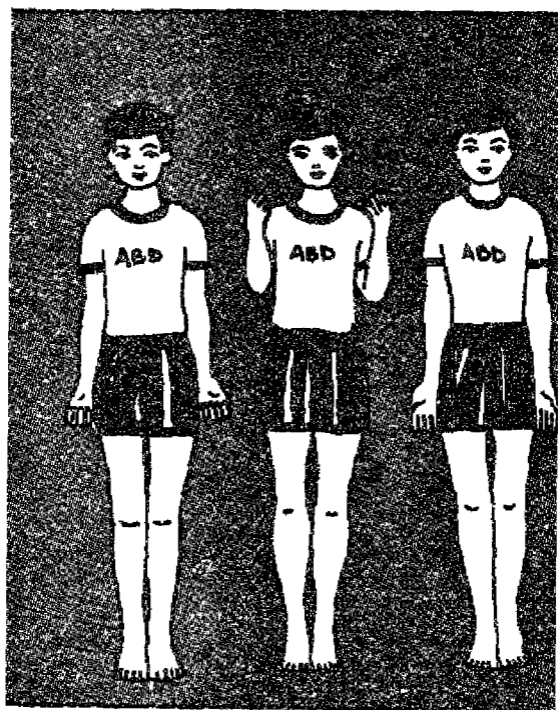
भुजाओं के रोग ठीक होते हैं। कलाइयाँ शक्तिशाली बनती हैं।

– (भुजाओं की) बेकार की चर्बी हट जाती है।

14. कोहनी-शक्ति-वि

विधि—(1)

— पैर आपस में मिलाकर सिर से पैर तक के भ

— हाथों की मुट्ठियां ढीली रखें तथा अंगूठे अन्दर
(1) के अनुसार रखें।

— कोहनी के आगे वाले भाग को झटके से ऊपर
स्थिति में रखें। हाथ नीचे लाते हुए पहले वार

विधि—(2)

— पैर मिलाकर सिर से पैर तक का भाग सीधा र

— हथेलियां सामने की ओर कर अंगुलियों को आप
चित्र (3)

— फिर कोहनियों को झटके के साथ ऊपर की ओ
(4) यही क्रिया 25 बार करें।

सावधानियां—

- बाहुमूल को अपने स्थान पर से हिलाना नहीं चाहिए।
- कंधे भी स्थिर रहें।
- मुट्ठियां कंधे तक आनी चाहिए।
- भुजाओं का स्पर्श कंधों तथा जंघाओं से नहीं होना चाहिए।

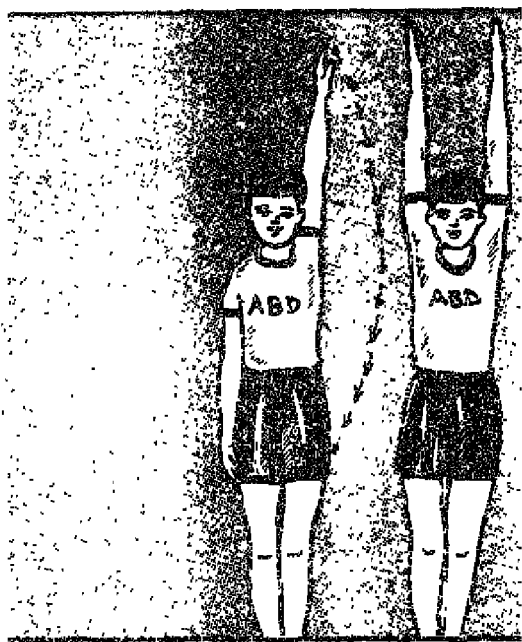
लाभ—

- हाथों की नस-नाड़ियाँ शक्तिशाली बनती हैं।
- हड्डियों के जोड़ मजबूत होते हैं।
- कोहनी के दोष दूर होते हैं।
- हाथ चपटा, आकर्षक तथा बलवान होता है।

15. भुजाबली-शक्ति-वि

विधि—

— दोनों पैरों को मिलाकर सीधे खड़े होवें।

— दाहिने हाथ को ढीला कर ऊपर-नीचे करें।

— यही क्रिया बायें हाथ से करें।

— फिर यही क्रिया दोनों हाथों से करें।

सावधानियाँ—

— हाथों का स्पर्श सिर तथा जंघा से या शरीर के

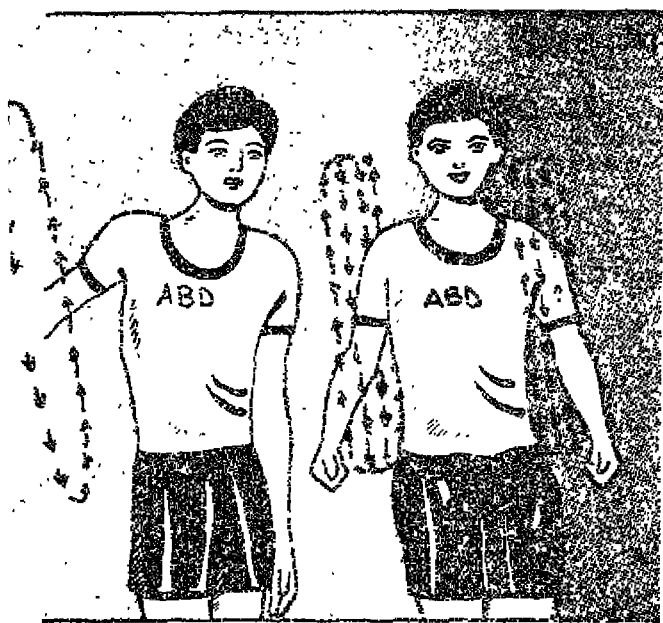
— ऊपर करते समय हाथ का पंजा बाहर की तरफ समय यह अन्दर की तरफ रहे।

— अंगूठे तथा अन्य अंगुलियां आपस में सटी रहे

लाभ—

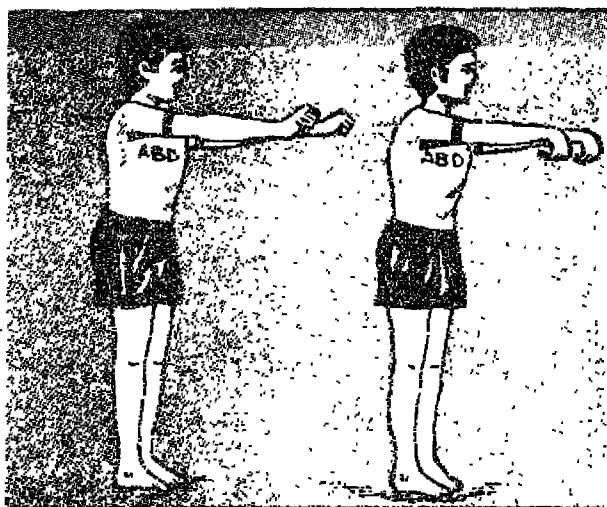
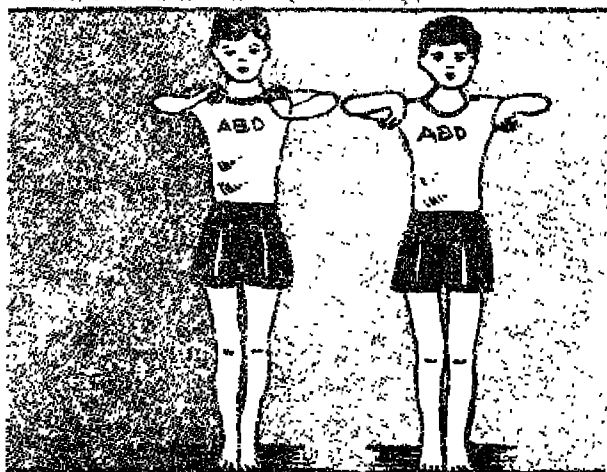
— बाहुओं में अपार शक्ति आ जाती हैं। ये स्वस्थ हैं।

16. पूर्णभुजा-शक्ति-विकासक

ग को मिलाकर सीधे खड़े हो जावें और मुट्ठी बन्द करें अंगूठा ३
हे। नासिका से साँस अन्दर ले जाएं और रोकें। दाहिना हाथ आगे-
जेतनी बार घुमा सकते हो, घुमाएं। जब श्वास छूटने लगे, कोहनी
ोडे और श्वास फुंकार के साथ छोड़ें और हाथ झटके के साथ
ो फेंके।

ाये हाथ की मुट्ठी बन्द कर नम्बर 1 की क्रिया के समान उल्टा घुम
ायें हाथ की मुट्ठी बन्द करके नम्बर एक की तरह क्रिया को क
ायें हाथ की मुट्ठी बन्द करके नम्बर 2 की तरह की क्रिया को दोहर
ानों हाथों की मुट्ठियाँ बन्द करके नम्बर 1 की तरह दोनों हाथों को घुम
ानि कि आगे से पीछे।
ानों हाथो की मुट्ठियाँ बन्द करके नम्बर 2 की तरह दोनों हाथों को
। आगे की ओर घुमाएं।

17. मणिबंध (कलाई) शक्ति-विक

विधि—

— सामने तने हुए बाजुओं की मुट्ठी हलके से बंद करें। अब ऊपर-नीचे करें। केवल 5 बार करें।

— दोनों हाथ ऊपर ले जाकर कोहनियों को मोड़े। कोहनियाँ ब जमीन के समानान्तर रहनी चाहिए।

-मुट्ठी को ऊपर तथा नीचे करें। मुट्ठियों से कलाइयों को छूने का

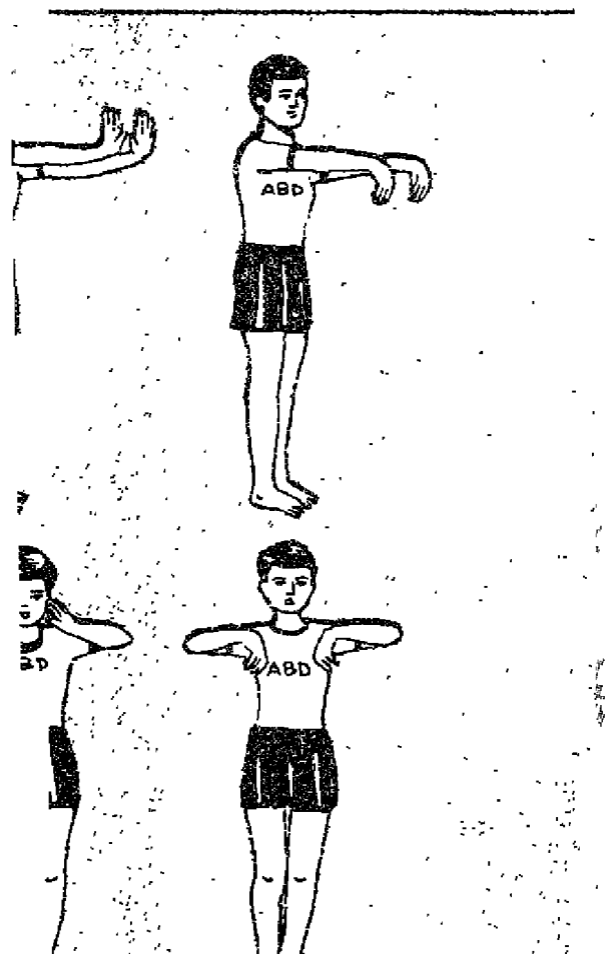
— इसका अभ्यास कम-से-कम पांच बार करें।

मणिबंध—

— यह कलाई एवं हथेली को मिलाने वाला संधि-स्थल है।

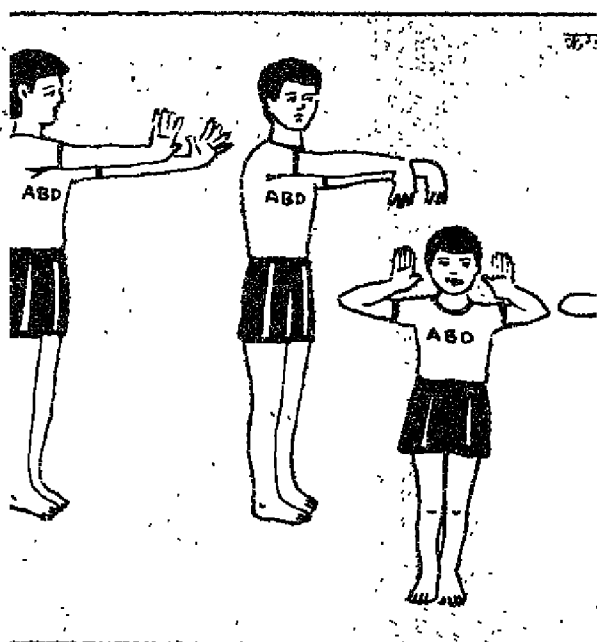
:र-पृष्ठ-शक्ति-विकासक

थाये मणिबंध शक्ति-विकासक की तरह ही हैं। केवल विकासक में मुट्ठी खोलकर रखे। हथेलियों को ही ऊपर

। मे मिली रहनी चाहिए।

19. करतल-शक्ति-विकासक

विधि—

— आपादमस्तक सीधा रहे। हाथों को आगे की ओर जमीन के

— हाथ के पंजों को पूरी तरह खोलकर अंगुलियों को पूरी तरह
रखें।

— कलाई से आगे वाले भाग को बल लगाकर ऊपर-नीचे व
के आगे वाले भाग को कलाई से मिलाने का प्रयत्न क

— हाथों को चित्र (3) एवं (4) के अनुसार रखें। ऊपर की
दोहरायें।

ुलीमूल-शक्ति-विकासक

ß सीधा रहें। पांव आपस में सटे रहें।
रखकर बाजुओं को कंधे की सीध में रखकर जमीन के

कुल ढीला छोड़ दें।

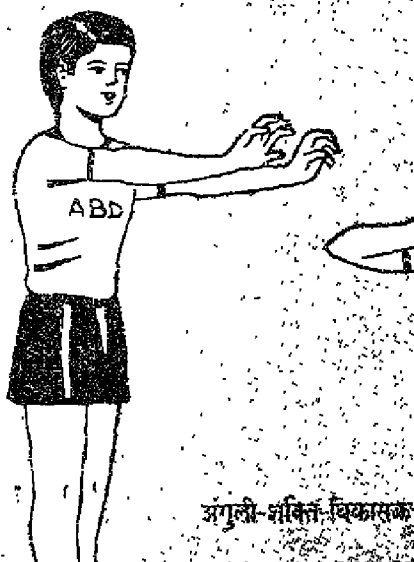
अंगुलीमूल-शक्ति-विकासक

ढीला छोड़ें, शेष बाजू को सख्त रखें। इस मुद्रा को 5

की मुद्रा बनायें, परन्तु बाजुओं को कोहनियों से मोड़कर
ट तक इसे करें।

21. अंगुली-शक्ति-वि

विधि—

— बिलकुल सीधे रहें।
— बाजुओं को जमीन के समानान्तर और कंधे
  अंगुलियां पूरी तरह खोल लें।
— सांप के फन की तरह अंगुलियों को मोड़ें।
— कंधे से लेकर बाजुओं तक खूब शक्ति लगाये
— 5 मिनट तक करें। चित्र (1) देखें।

— पहले जैसी मुद्रा बनाकर हाथ को कोहनियों से म
  रखते हुए अंगुलियों को पूरी तरह खोलकर

लाभ—

— (17) से (21) तक के लिए।
— कलाइयाँ, हथेलियाँ एवं अंगुलियाँ शक्तिशाल
— हृदय तथा फुप्फुस शक्तिशाली होते हैं।
— शारीरिक सुन्दरता में चार चाँद लग जाते हैं।
— ये सारी क्रियाएँ मूलबंध लगाकर करने से पू

वक्षःस्थल-शक्ति-विकासक (1)

मस्तक स्थिर एवं सीधा रहे।

ां आपस में सटी रहें तथा कर (हाथ) पृष्ठ बाहर की ओर रखें।

वक्षःस्थल-शक्ति-विकासक (1)
कुम्भक करते हुए

ऊपर के भाग को पीछे की ओर अधिक-से-अधिक झुकायें।

रते हुए पूर्व स्थिति में आयें।

ा बार करें।

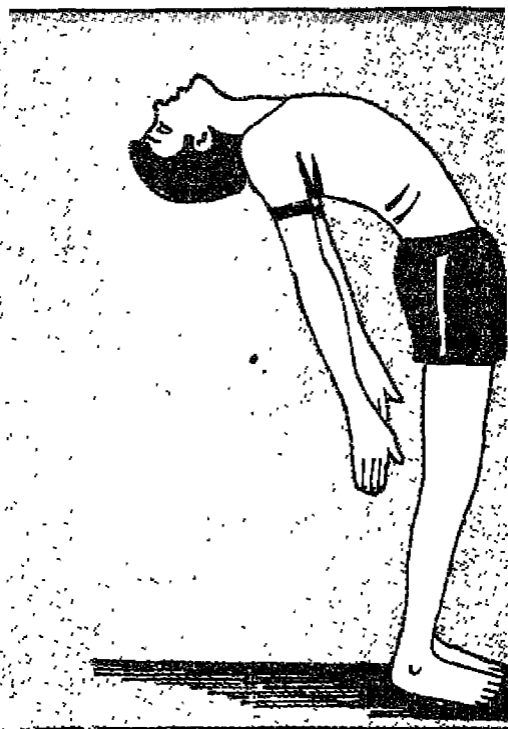
त चाप तथा दिल के मरीजों के लिए लाभदायक है।

मबूत एवं चौड़ी होती है।

, दमा आदि रोग दूर हो जाते हैं।

23. वक्षःस्थल-शक्ति-विव

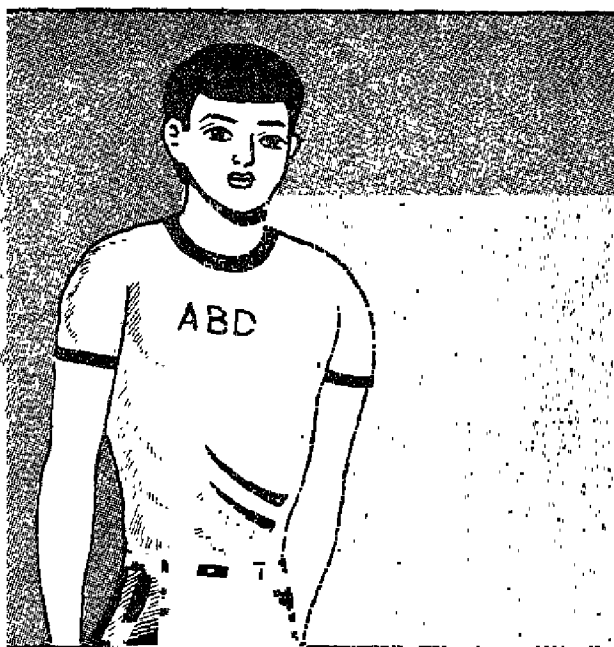
विधि—

— आपादमस्तक सीधे रहें। हाथ कन्धे के नीचे
अन्दर की ओर मोड़ें।

— नाक से सांस लेकर कमर को पीछे की ओर अ
— हाथ को ऊपर कर पीछे की ओर अधिक-मे

लाभ—

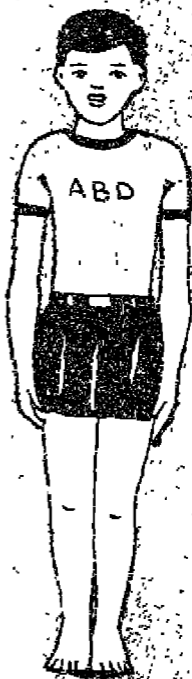
— रीढ़ की हड्डियों की लचक बढ़ जाती है।
— कमर की शिथिलता एवं मोटापा कम होता है
— हाथ की शक्ति भी बढ़ती है।

.4. उदर-शक्ति-विकासक (1)

खड़ा होकर सांस को अधिक-से-अधिक खींचकर कुंभक करें।
ांस को धीरे-धीरे बाहर कर रेचक करें।
ली होने पर पेट को अन्दर की तरफ कप के आकार में मोड़ें, इसके
ाधारण स्थिति में आ जायें।

लिए लाभदायक होता है।
ढ़ती है।
क शक्ति अत्यन्त बढ़ जाती है।
पट करने पर अधिक लाभ होता है।

25. उदर-शक्ति-विकार

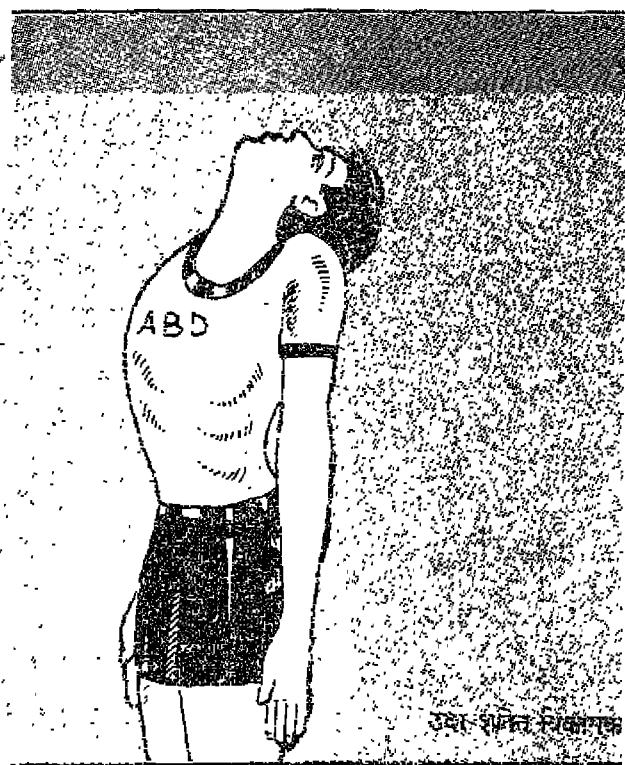
विधि–

— सीधा खड़े होकर गर्दन को अधिक-से-अधिक
— मुँह बन्दकर नाक से सांस तेजी से खींचकर पेट प
पेट पिचकायें।

उदर-शक्ति-विकासक (2)

— यह क्रिया लोहार की धौंकनी की तरह तेजी स
— इसे 25 बार करें।

26. उदर-शक्ति-विकासक (3)

पैरो को मिलाकर सीधा खड़ा रहें।

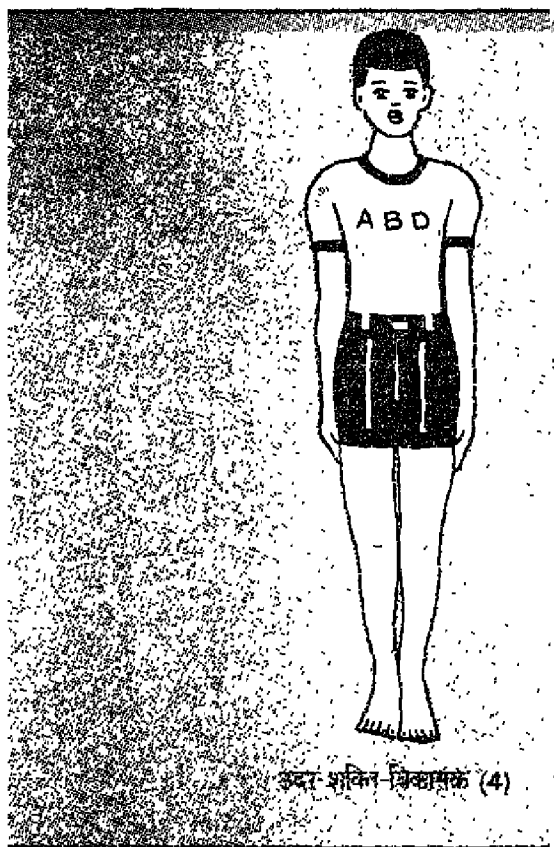
को पीछे की तरफ ले जाकर साँस को जल्दी-जल्दी भीतर-बाहर

खींचते समय पेट फूलना चाहिए तथा बाहर करते समय पिचकान

ए।

25 बार करें।

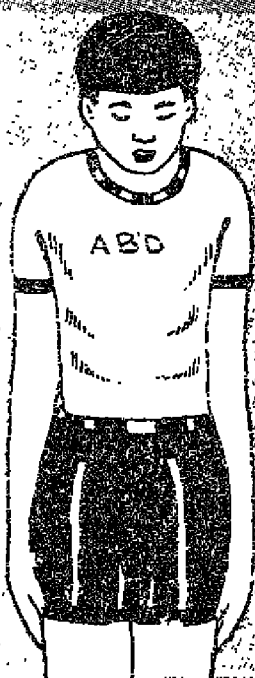
27. उदर-शक्ति-विकास

विधि–

– दोनों पैर जोड़कर सीधे खड़े हो जायें।

उदर-शक्ति-विकासक (4)

– लगभग 5 फीट की दूरी पर नजर स्थिर करें।
– नाक के दोनों छेदों से साँस भीतर तथा बाहर को
– सांस भीतर ले जाते समय पेट फुलायें तथा बा
पिचकायें।

28. उदर-शक्ति-विकासक (5)

। खड़े हो जायें।

उदर-शक्ति विकासक (5)

को कौए की चोंच के समान बनावें।

र की वायु को खींचकर कुंभक करें।

डी को कंटकूप से लगायें।

सामने देखते हुए रेचक करें।

ाँ—

क करते समय गाल फुलायें।

छोड़ते समय आवाज होनी चाहिए।

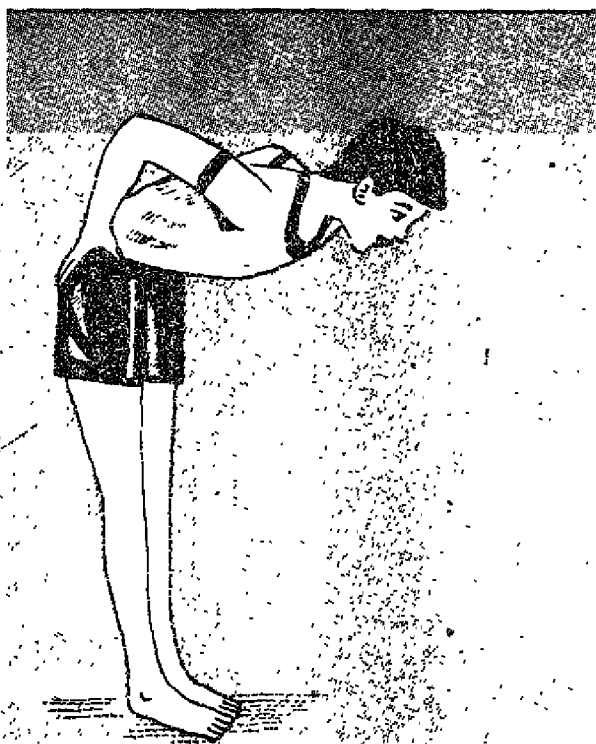
29. उदर-शक्ति-विकासक

विधि—

— पैरों को मिलाकार रखें।

- आपादमस्तक सीधा रहे।
- कमर के ऊपर के भाग को थोड़ा झुका लें।
- अपने दोनों हाथों को ऐसे रखो कि अंगूठा आगे की अंगुलियाँ पीछे की ओर रहें।
- नाक से तेज गति से सांस लें तथा छोड़ें।
- सांस लेते और छोड़ते समय पेट को पूरा फुलायें तथ
- इसे आरंभ में 25 बार करें।

0. उदर-शक्ति-विकासक (7)

र आपस में मिलाओ।

उदर-शक्ति-विकासक (7)

ब्या 29 के समान ही कमर पर हाथ रखकर कमर के ऊपर के
। 90° का कोण बनाते हुए झुकाओ।
तेजी से सांस लेते तथा छोड़ते समय पेट को क्रमशः फुलायें तथ
ये।

31. उदर-शक्ति-विकासक (8)

धि—

— दोनों पैरों को मिलाकर आपादमस्तक सीधा रहे।

उदर-शक्ति-विकासक (8)

— क्रम संख्या (29) की तरह ही कमर पर हाथ रखकर थोड़ा-म
ओर झुकें।

— रेचक कर सांस को बाहर की ओर ही रोकें।

— सांस को बाहर रोके हुए पेट को फुलायें तथा पिचक
अग्निसार-क्रिया कहते हैं।

— यह क्रिया आरंभ में 5 बार करें।

— एक क्रिया सांस लेकर पेट फुलाना तथा सांस छोड़कर पट ि

दर-शक्ति-विकासक (9)

मेलाकर आपादमस्तक सीधा रहे।

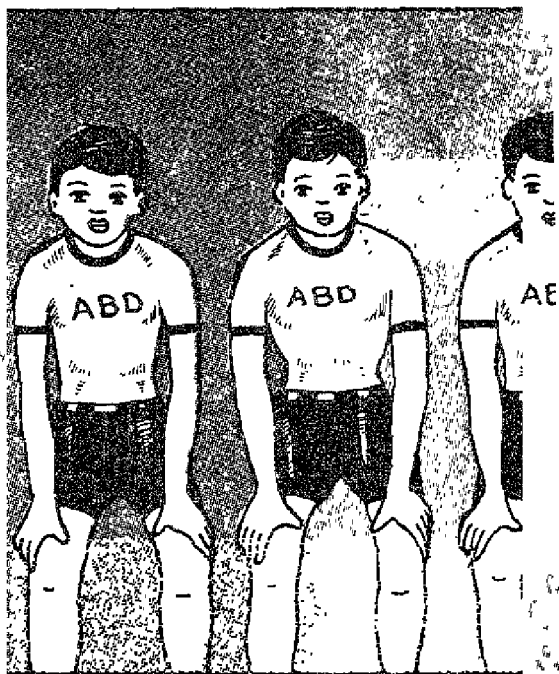
उदर-शक्ति-विकासक (9)

की तरह रहकर कमर को 90° से मोड़कर आगे की

धीरे-धीरे लेकर पेट को पिचकायें।
क द्वारा पेट फुलाना तथा रेचक द्वारा पेट पिचकाना।
क्रिया करें।

33. उदर-शक्ति-विकास

विधि—

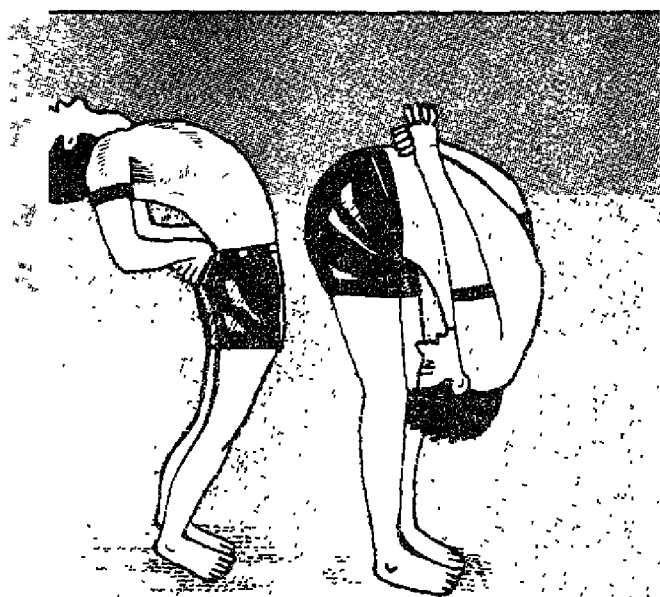
— दोनों पैरों के बीच की दूरी एक हाथ रखें।

— हाथ को दोनों घुटनों पर रखकर कमर के ऊपर
का कोण बनाते हुए आगे झुकायें।

— पूर्ण रेचक कर पेट को पिचकाकर हाथ से थोड
निकल आती है। इस नल को बायें तथा दाये

उदर-शक्ति-विकासक क्रियाओं के लाभ—

1. पेट की समस्त बीमारियां दूर होती हैं।
2. तोंद पिचकता है।
3. नाभि सक्रिय रहता है।
4. शारीरिक एवं आध्यात्मिक विकास होता है।

,4. कटि-शक्ति-विकासक (1)

न की स्थिति में खड़े होकर दाहिने हाथ की मुट्ठी में दाहिने हाथ
ूटे को रखकर बन्द करें।

कटि-शक्ति-विकासक (1)

थ को कमर के पीछे रखकर बायें हाथ से पकड़कर कमर के ऊपर
को अधिक-से-अधिक पीछे की ओर ले जाओ। इस स्थिति में
कर के रहना चाहिए।

रेचक करते हुए फिर सिर को घुटनों से लगायें। इसे 5 बार करें।
ऱ्या बायें हाथ को पीछे रखकर दायें हाथ से पकड़कर करें।

35. कटि-शक्ति-विकार

विधि—

— दोनों पैरों को अधिक-से-अधिक खोलकर दोनो अंगूठे आगे, अंगुलिया पीछे रखें।

कटि-शक्ति-विकासक (2)

— कुंभक कर सारे शरीर को पीछे की ओर अधिक देर तक इसी मुद्रा में रुकें।

— फिर धीरे-धीरे आगे इतना झुकें कि सिर जमीन को बाहर निकालें।

— इसे 5 बार करें।

36. कटि-शक्ति-विकासक (3)

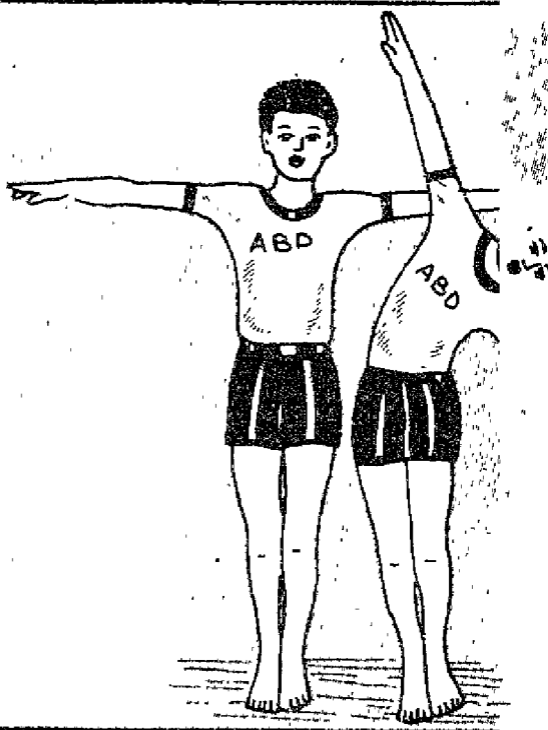
ानो पैरों को मिलाकार जमीन पर सीधे खड़े होवें।

कटि-शक्ति-विकासक (3)

कर झटके के साथ कमर को जितना पीछे झुका सकें, झुकाएं।
हर निकालकर झटके के साथ कमर आगे की ओर इतना झुकायें
र घुटनों से लग जाए। हाथ जांघ एवं घुटनों को छूता रहे।
ार करें।

37. कटि-शक्ति-विकासक

विधि—

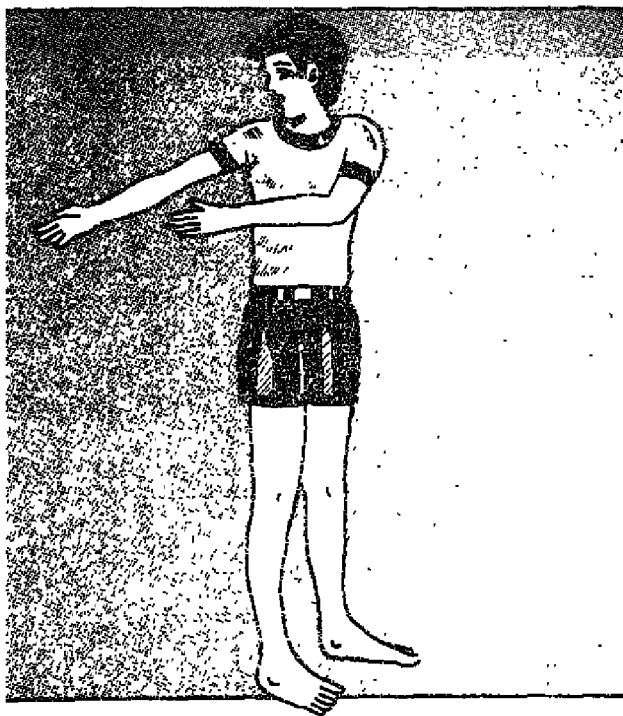
— दोनों पैरों को मिलाकर सीधे जमीन पर खड़े हो जा
को हवाई-जहाज के पंखों की तरह दोनों तरफ फै

— हाथों को फैलाये हुए ही धीरे-धीरे बायीं ओर झुके।
कमर आगे या पीछे न चली जाये। फिर धीरे-धीरे सी
स्थिति में आ जायें।

— इसी तरह की क्रिया दायें ओर करें।

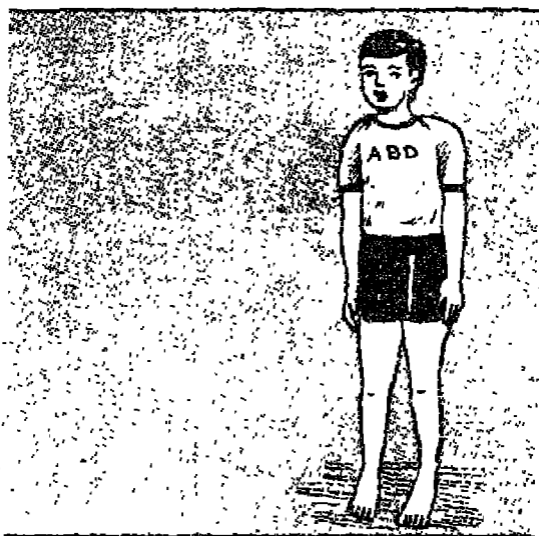
— हाथ आगे-पीछे नहीं हों।

इसे 5 बा

38. कटि-शक्ति-विकासक (5)

पैरों में सामान्य दूरी रखते हुए साँस लें।
को दाईं ओर अधिक-से-अधिक मोड़ें।

ड़ें।
सांस लेकर हाथों को बाईं ओर मोड़ें फिर सांस छोड़ें।
(34 से 38 तक)
चुस्त, फुर्तीली तथा पतली होती है।
स्वस्थ एवं लचीला होता है।
वृद्धि होती है।
तथा असामान्य हृदय गति में लाभ।

39. मूलाधार-चक्र-

विधि—

— दोनों पैर तथा जांघें मिलाकर जमीन पर सीधे रहने दें।
— मूलबंध लगायें। इसके बारे में पहले बताया
— गुदा मार्ग को अधिक-से-अधिक संकुचित क
— अधिक शक्ति लगाने से शरीर कांपने लगता
— इसे पांच बार करें।
— अब पैरों को थोड़ा अधिक फैलाकर फिर पाच

मूलाधार चक्र—

मेरुदंड के सबसे निचले भाग में यह चक्र होत शक्ति प्रसुप्त अवस्था में रहती है। योगशास्त्र की जननी कहा गया है।

इस चक्र में चेतना उत्पन्न होने से वीर्य (धातु) में सम्पूर्ण शरीर सुदृढ़ हो जाता है।

शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य की उपलब्धि

40. कुंडलिनी-शक्ति-विकासक

कुंडलिनी-शक्ति-विकासक

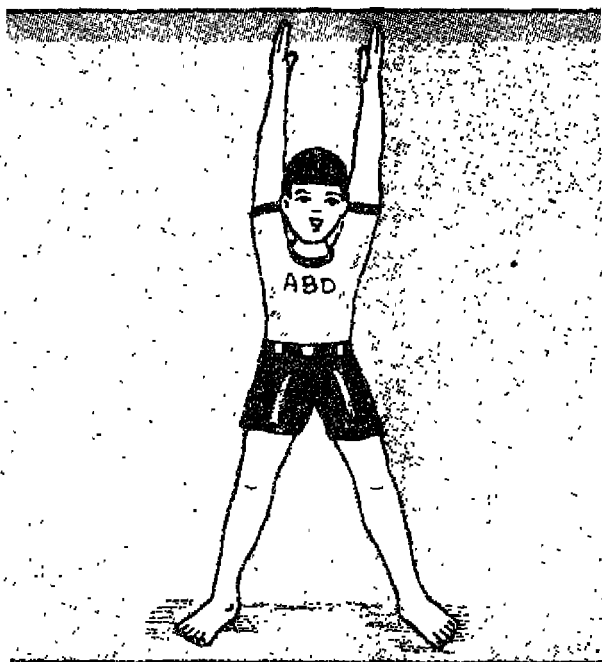
। पर खड़े होकर एक ही जगह दौड़ें।
एक पांव नितम्ब को छूवे तो दूसरा जमीन पर रहे।
में जिसे कदम ताल कहते हैं। उसी से मिलती क्रिया करें।

क्ति- (Serpentine Power)—

निवास मूलाधार चक्र में होता है। यहाँ पर इड़ा, पिंगला एवं सुषुम्ना
ाँ एक-दूसरे से लिपटी हुई अस्त-व्यस्त पड़ी रहती हैं। यह साढे
चक्कर लगाकर सुप्त रहती है। इसका आकार सर्प की कुंडली से
।-जुलता है, अतः इसे कुंडलिनी भी कहते हैं। योगशास्त्रों में इसे
त्री कही गई है। इसके जागृत होने से साधक को सारी सि या
जाती हैं। ऐसा कहा जाता है।
र्य पालन में सहायक होता है। मन-मस्तिष्क उत्साह से परिपूर्ण रहता
नसिक शक्ति अजेय हो जाती है।

41. जंघा-शक्ति-विकासक (1

धि—

— सावधान की स्थिति में खड़ा रहें।

- सांस को ऊपर खींचकर, दोनों हाथों को ऊपर ले जाते हुए को फैलाते हुए पंजों पर कूदें।
- साँस छोड़ते हुए, दोनों हाथों को नीचे लाते हुए, दोनों पैरो में मिलायें।
- जंघा का स्पर्श हाथों द्वारा नहीं हो तथा घुटने मुड़ने नहीं च 25 बार करें।
- पहले वाली स्थिति मे खड़े होकर हाथ-नीचे लाते समय मा तथा हाथ ऊपर ले जाते समय सांस बाहर करें। आरंभ में इ करें।

ंघा-शक्ति-विकासक (2)

थति में रहें।

थो को सामने जमीन के समानान्तर कर धीरे-धीरे पंजो
बल लगाकर बैठें।

! आपस में मिली रहें।

मुद्रा में रहकर सांस छोड़ते हुए सीधे खड़े हो जाएँ। इसे
करें।

हाथो को हवाई-जहाज के पंखों के समान फैलाकर, पंजो
खड़े हो जायें।

ान है।

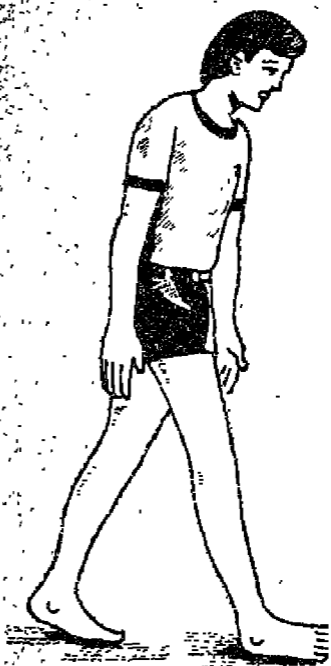
बढना, पांव मजबूत होते हैं।

चीली हो जाती है।

री, गठिया आदि दूर होता है।

43. जानु-शक्ति-विका

विधि—

— सावधान खड़े होकर घुटने के झटके से पैर को

—इसके बाद इसे पीछे की ओर भी ले जायें।

—कमर से ऊपर का भाग सीधा रखें।

—पैर बदल-बदलकर इस क्रिया को 10 बार करें।

लाभ—

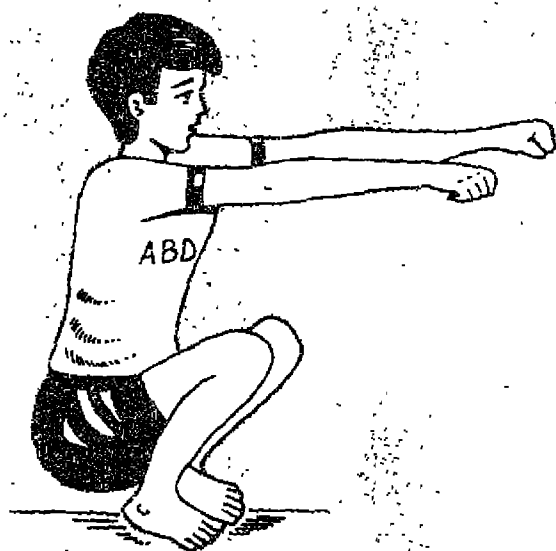
— घुटने के जोड़ शक्तिशाली होते हैं।

— रक्त से संचार क्रिया ठीक होती है।

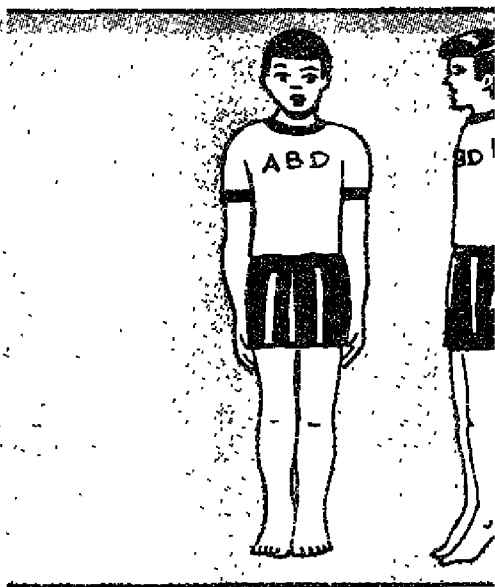
— गठिया दूर होता है।

— फुटबाल के खिलाड़ियों के लिए लाभदायक होत

44. पिंडली-शक्ति-विकासक

रो को आपस में मिलाकर सावधान की मुद्रा में रखें।
ास अंदर खींचते हुए वक्षःस्थल के सम्मुख हाथों को पृथ्वी के समानान्त
रें।

पिंडली-शक्ति-विकासक

डेयां तथा पंजे पृथ्वी से सटे रहें।
ड़ी देर बाद हाथों को आवृत्ताकार घुमाते हुए मुट्ठी को छाती के सामने
ते हैं।
थ को नीचें लायें। इसे 25 बार करें।

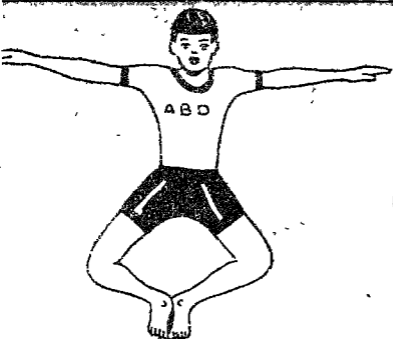
45. पाद-मूल-शक्ति-वि

विधि—

— सावधान की मुद्रा में खड़े रहें।
— एड़ियां आपस में मिलाकर रखें।
— शरीर का पूरा भार पंजों पर रखकर शरीर को अ
बार करें।
— पंजों पर शरीर का पूरा भार रखकर ऊपर-नीचे प
— एड़ियां आपस में सटी रहें। इसे 25 बार करें।

लाभ—

— पिंडलियां, पंजे मजबूत होते हैं।
— मानसिक तथा शारीरिक तालमेल बना रहता है
— ब्रह्मचर्य रहने में सहायता मिलती है।
— पाद-मूल शक्तिशाली होता है।
— पांवों के जोड़ तथा मांस-पेशियां सुचारु रूप से

46. पादांगुलि-शक्ति-विकासक

सावधान की मुद्रा में स्थिर रहें।
पावों की अंगुलियां एवं अगूठे आपस में मिले रहे।

पादांगुलि-शक्ति-विकासक

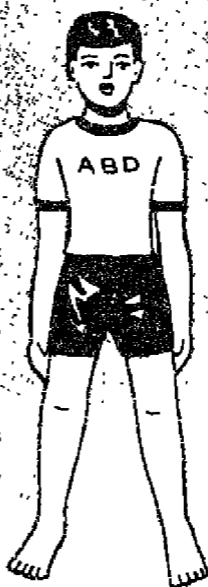
हथेलियो को खोलकर जमीन के समानान्तर रखें।
सारे शरीर का पूरा भार दोनो पैरो की अगुलियों पर डालकर घुटने मोड़े।
अधिक-से-अधिक देर तक करे।

इससे पैरो की अगुलियों, एड़ियों टखनों को पूर्ण शक्ति मिलती है।
रक्त-सचार क्रिया ठीक होती है।
धावक तथा पहाड़ी लोगो के लिए बहुत लाभदायक होता है।
पावो की अगुलियाँ लचकदार हो जाती है।

47. उपस्थ तथा स्वाधिष्ठान चक्र

.धि—

— दोनों पांवों को थोड़ा फैलाकर रखें।

— शरीर का वजन दोनों पांवों पर बराबर रहना चाहिए।

— उपस्थ एवं गुदा को जोर लगाकर ऊपर की ओर उसी
मूलबंध लगाते समय करते हैं।

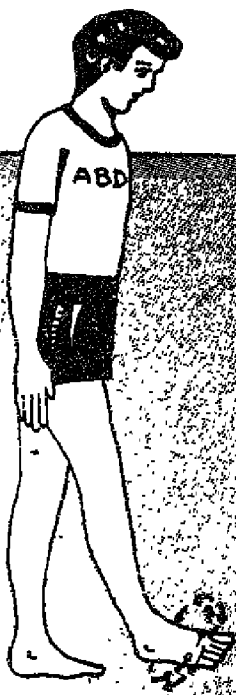
वाधिष्ठान चक्र—

— यह चक्र मेरुदंड में होता है। इसका स्थान मूलाधार-चक्र
एवं नाभि-चक्र से नीचे होता है। इसमें चेतना उत्पन्न
शरीर में एक अद्‌भुत विद्युत-प्रवाह उत्पन्न हो जाना

— बवासीर, स्वप्नदोष, मधुमेह, प्रदर एवं यौन रोगों से ल

— इससे गर्भाशय की त्रुटियां भी समाप्त हो जाती है।

ुल्फ, पादपृष्ठ, पादतल शक्ति-विकासक

मुद्रा में रहें।

गुल्फ, पादपृष्ठ, पादतल शक्ति- विकासक

आगे बढ़ाकर टखने को दायें से बायें एवं बायें से दायें चलायें।
र मे ऐसी ही क्रियाएँ करें। यही क्रिया 10-10 बार करें।

ैर, पजे शक्तिशाली होते हैं।
ा शिकायत दूर हो जाती है।
सभी रोग दूर होते हैं।
चलने-फिरने, दौड़ने-कूदने पर भी थकावट नहीं होती।

योगासन – एक नजर

योग की दो मुख्य शाखायें हैं :–
हठयोग एवं राजयोग।

हठयोग शारीरिक विकृतियों से मुक्ति दिलाता है तो राजयोग शरीर एव अतःकरण की विकृतियों को दूर करता है। राजयोग समन्वयात्मक योग है। इसे ही 'अष्टाङ्गयोग' के नाम से जाना जाता है।

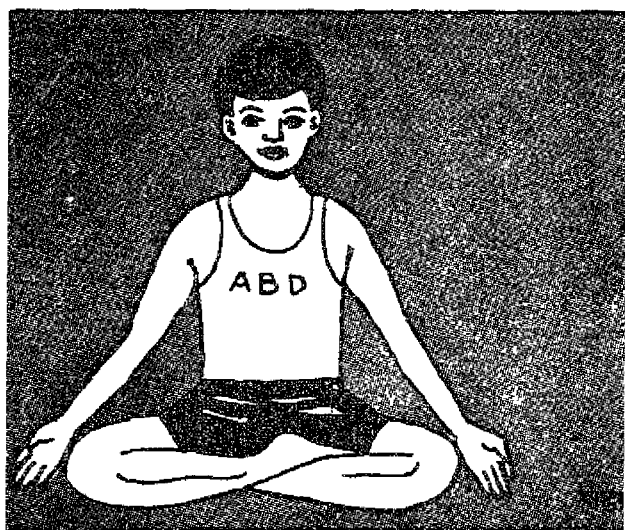
योगविद्या की अतिदीर्घ परम्परा रही है।

योगशास्त्र के आदि वक्ता भगवान् हिरण्यगर्भ माने गये है। श्री मद्भगवद्गीता के अनुसार श्रीकृष्ण ने कहा है कि मैंने ही (विष्णु रूप में) सूर्य को, सूर्य ने मनु को,मनु ने इक्ष्वाकु को, इक्ष्वाकु ने ही राजर्षियों को इसका उपदेश दिया था। अगर श्रीकृष्ण योगेश्वर (योगशास्त्र के प्रणेता) हैं तो शिव योगीश्वर (योगमार्ग.है पर चलने वाले योगियों के प्रणेता) हैं। योगासनों का आरंभ भगवान् शिव (पशुपतिनाथ) से ही माना जाता है।

हड़प्पा तथा मोहनजोदड़ो की खुदाई में भी भगवान् पशुपतिनाथ (शिव) योग आसन में ही बैठे हैं। इसके साथ ही एक ध्यानस्थ योगी की भी मूर्ति वहाँ पर प्राप्त हुई है। वैदिक एवं उत्तर वैदिक कालों में तो यह विद्या पूर्ण प्रखर रूप में सामने आ गई थी। आजकल भी योगासनों पर नए-नए प्रयोग हो रहे हैं। आचार्य केशव देव जी के निर्देशन में पटपड़गंज रोड (खुरेजी), दिल्ली-51 में भी नित नए-नए प्रयोग हो रहे हैं। वे खुद ही सारे आसनों को सिद्ध कर उसके प्रत्यक्ष प्रभाव का उल्लेख करते रहते हैं।

योगासन

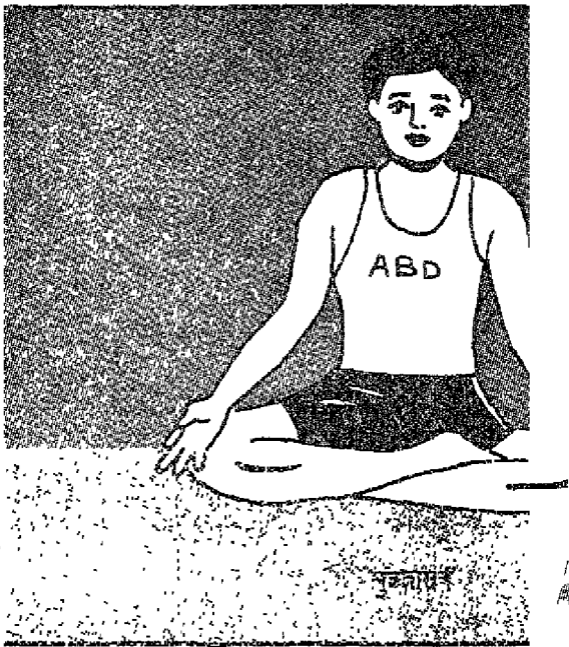
1. सिद्धासन

आसनों में सिद्धासन सर्वोत्तम कहा गया है।
ान पर बैठकर बाएँ पैर की एड़ी को गुदा से ऊपर एवं अंडकोष रे
। रखकर सिवनी नाड़ी को थोड़ा दबायें।
पांव की एड़ी उठाकर जननेन्द्रिय पर रखें।
ं पांवों के अंगूठे, जंघाओं एवं पिण्डलियों के बीच में रहें।

ं हाथों को वैराग्य मुद्रा* में रखें।
ट को सामने एवं कमर को सीधा रखें।
द्रा—
ं हाथो को चित्र के अनुसार रखें। तर्जनी एवं अंगूठे को मिलाक
ने पर यह मुद्रा बन जाती है।

एकाग्र होता है।
चर्य में सहायक होता है।
सीर, गुदा रोग एवं जननेन्द्रिय संबंधी दोष दूर होते हैं।
आसन में केवल बैठने से ही सिद्धियों की प्राप्ति होती है।
आसन में बैठकर चिंतन एवं मनन भी किया जा सकता है।

4. मुक्तासन

विधि—

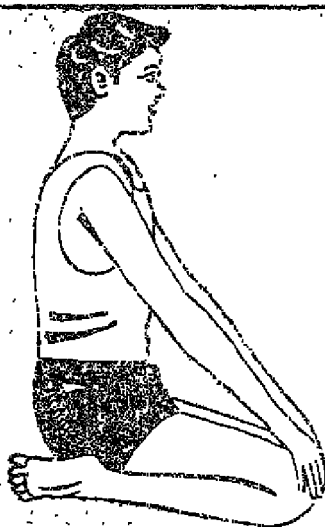
— समतल भूमि पर बैठ जाएँ।
— बाएँ पांव की एड़ी को गुदा के निकट इस प्र
(बायाँ) एड़ी पर रहे।

— दायें पांव को बायें पांव पर रखें।
— दोनों हाथों को चित्रानुसार घुटनों पर रखकर
मिलाकार रखें।

लाभ—

— मन शांत एकाग्र होता है।
— कमर, पांव मजबूत होते हैं।
— शारीरिक एवं आध्यात्मिक शक्तियाँ बढ़ती है

5. वज्रासन

से शरीर वज्र के समान कठोर एवं सुदृढ़ हो जाता है। अतः यह
नाम से प्रसिद्ध है। यह एक ऐसा आसन है, जिसे खाना खाने के
पर भोजन पच जाता है।

ान पर आसन बिछाकर दोनों पांवों के घुटनों को मोड़कर बैठें।
या गुदाद्वार (मलद्वार) के पास रहें तथा पैरों का ऊपरी भाग भूमि
रहे।

ो हाथों को जांघों पर रखें। हाथों की अंगुलियां घुटनों की तरफ तथा
पस में सटी हुई रहें।
न तथा पीठ सीधी रहें।
ट नाक पर रहे।

•

ाओ, घुटनों, पिंडलियों, पंजों में पुष्टता आती है।
तिसार, दस्त, पीठ दर्द एवं छाती के रोगों को दूर करता है।
यो का मासिक धर्म सम्बन्धी दोष दूर हो जाता है।
नसिक निराशा एवं स्मरण शक्ति के ह्रास को रोकता है।

6. स्वास्तिकासन

विधि—

— जमीन पर बैठ जाओ तथा दोनों ओर के जंघा एव ि
दोनों पंजों को ऐसे रखो कि दोनों पंजे दोनों घुटनों के

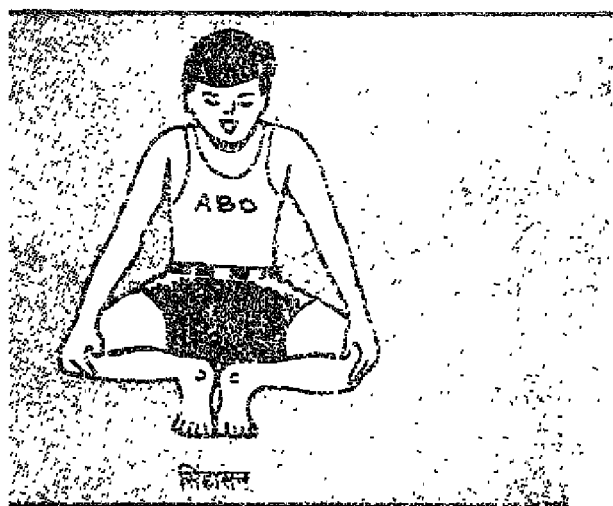
— बायां पैर नीचे तथा दाहिना पैर ऊपर रहे।
— हाथों को चित्रानुसार घुटनों पर रखें।
— तर्जनी तथा अंगूठा आपस में मिला रहे। इसे वैराग्य
— वैराग्य मुद्रा एवं ज्ञान मुद्रा में एक विशेष अंतर होता
दायें हाथ को वक्षःस्थल के पास अंगूठे तथा तर्जनी त
जाता है तथा दूसरा हाथ घुटने पर अंगूठा एवं तर्जनी
रखने से बनता है। परन्तु वैराग्य मुद्रा में दोनों हाथ घुटने
हैं।

लाभ—

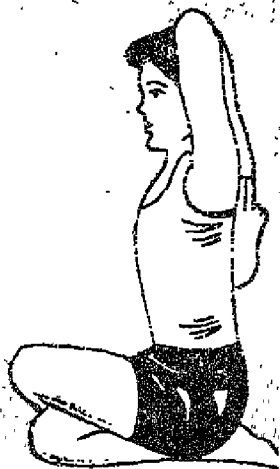
— शारीरिक निर्बलता की स्थिति में जहां अन्य सभी आस
पर स्वस्तिकासन करने से विशेष लाभ होता है।
— पसीने के दुर्गन्ध खत्म हो जाते हैं।
— कब्ज दूर होकर पाचन शक्ति बढ़ती है।
— ठण्ड में पांवों को गर्म रखने में विशेष मदद मिलती

7. सिंहासन

रों के पंजों एवं एड़ियों को मिलाकर चित्र के अनुसार बैठें,
ो कण्ठ से लगाकर जीभ को मुंह से बाहर निकालें
जालंधर बंध कर लें)
ो बाहर छोड़कर (रेचक कर) पेट को अधिक-से-अधिक
ा चाहिए (अर्थात् उड्डीयान बंध करना चाहिए।)
ो अधिक-से-अधिक बाहर निकालकर दृष्टि को नासिक
यें।

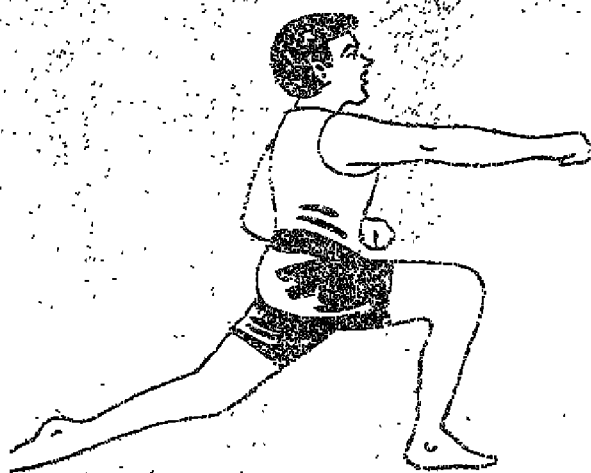
सिंहासन

थ घुटनों पर रखें।
ो को अधिक-से-अधिक सिकोड़ना चाहिए (अर्थात् मूलबंध
चाहिए)
ऐसा आसन है, जिसमें तीनों बंधें मूलबंध, उड्डीयान बंध
लन्धर बंध का एक ही साथ उपयोग होता है।
ालंधर बंध के बिगड़ने पर लाभ के बदले हानि हो सकती है
बच्चे इसे अवश्य करें। इससे निर्भयता आती है।
ह्वा, जबड़ा, गला, छोटी आंत, बड़ी आंत, गुर्दे, जिगर तथा तिल्ली
ते हैं।
ूँघने एवं देखने की शक्ति बढ़ जाती है।
समान शक्ति, स्फूर्ति, साहस एवं गंभीर ध्वनि की प्राप्ति
।

8. गोमुखासन

विधि— भूमि पर पालथी मारकर बैठें।
— बायाँ पैर मोड़कर नितम्ब के पास लाकर उस
— दायें पैर को बायी जांघ पर इस तरह रखें कि
पर आ जाये।

— दायां हाथ कंधे पर से पीठ की तरफ ले जाये
— बायें हाथ को बाईं बगल (कांख) के नीचे मे पी
सिर को दायीं कोहिनी पर टिकायें।
— यही क्रिया दूसरे हाथ तथा दूसरे पैर से करें।

लाभ—
— आंतों की पूरी सफाई होती है।
— फेफड़ों के 1.5 करोड़ छिद्रों की सफाई होने मे
में लाभ होता है।
— मधुमेह (शुगर), प्रमेह (बार-बार पेशाब आना), ध
आदि रोग दूर होते हैं।
— हाथों, बाहुओं की स्नायुओं पर अच्छा प्रभाव पड
दूर होता है।
— गुर्दे अच्छी तरह काम करते हैं।

9. वीरासन

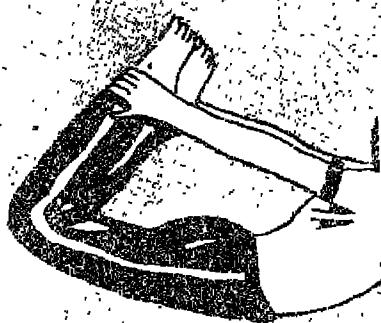
ावधान मुद्रा में खड़े हो जायें।
ाये पांव को अधिक-से-अधिक आगे करें।
ाये हाथ की मुट्ठी (अंगूठा भीतर कर) बांधकर छाती के सामने जमीन
े समानान्तर करें।

ाये पांव एवं कमर से ऊपर के भाग को अधिक-से-अधिक पीछे खीचे।
ाये पांव को आगे एवं दायें पांव को उलटकर पीछे की ओर कर ऊपर
ी क्रियायें दुहरायें।

इस आसन से उत्साह, वेग, जोश, साहस, तेजी एवं स्फूर्ति का विकास
होता है।
चौड़ा सीना, वृषभ स्कंध एवं पतली कमर की प्राप्ति होती है।
ंठ, श्वास, फेफड़ा, टांगों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।
वीर्य विकार दूर होता है।
आलस्य दूर होता है। अतिनिद्रा एवं अनिद्रा दोष दूर होता है।

10. धनुरासन

विधि— सर्वप्रथम ज़मीन पर पेट के बल लेटें। दोनो

— दोनों टाँगों को घुटनों से मोड़कर दोनों हाथों

— सिर को पीछे करें। कुंभक लगाते हुए शरीर क
केवल पेट का ही स्पर्श जमीन से हो।

धनुरासन

— कुछ समय बाद फिर पहले वाली स्थिति में आ
छोड़ दें।

— इस आसन की आकृति धनुष जैसी होती है। अत
है।

लाभ—

— इससे सारे शरीर का व्यायाम होता है।

— पाचन-संस्थान पुष्ट होता है।

— गला, सिर, बाहें, कमर, कमर से नीचे का भाग जां
फायदा होता है।

— गले के रोग, सांस के रोग, छाती एवं पसलियों
है।

— मेरुदंड को लचीला एवं सबल बनाता है।

— सारा शरीर आकर्षक लगता है।

11. गुप्तासन

जमीन पर ठीक से बैठकर एड़ी को गुदा से लगायें।

दाहिने पैर को बायें पैर के पंजों तथा पिंडलियों के बीच अच्छी तरह फँ लें।

कमर को तानकर रखें।

हाथों को तानकर रखें।

हाथों को घुटनों पर रखें। एड़ी गुदा के पास से बिलकुल नहीं उठे

जो सिद्धासन नहीं कर सकें (किसी कारणवश) वे गुप्तासन द्वारा सिद्धा से होने वाले लाभों को उठा सकते हैं।

काम भाव को शांत करता है।

मन को शांत एवं अखंड ब्रह्मचर्य की सिद्धि होती है।

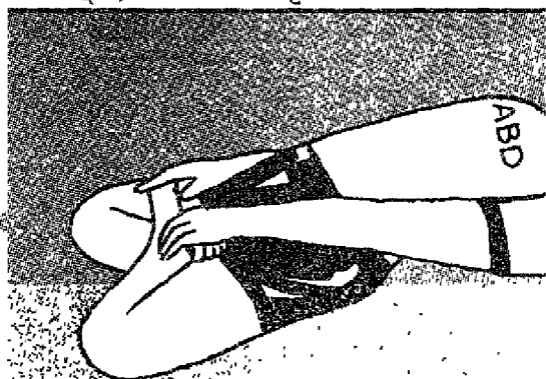
कुंडलिनी शक्ति जागृत होती है।

यह आसन आबाल-वृद्ध, युवक, भोगी, योगी एवं चंचल चित्त व के लिए भी उपयोगी है।

12. मत्स्यासन

विधि—

— पद्मासन लगाकर बैठें।

— चित्त लेट कर सिर तथा पीठ को पीछे से टेढ़ा कर
हड्डी) को कमान सदृश बनायें।

मत्स्यासन

— तर्जनी से दोनों पाँवों के अंगूठे को पकड़ें।

— इसे लगाते हुए योगी पानी में मछली की तरह तैर
गर्दन के नीचे रखें (पानी में तैरते समय)। कई यो
मत्स्यासन की सिद्धि होने पर मछली सदृश साधक
सांस ले सकता है।

लाभ— मानसिक दुर्बलता, टांगों, गर्दन तथा बांहों की दु
है।

— तालाब में करने पर सारे शरीर की दुर्बलता दूर

— कब्ज दूर कर, भोजन पचाता है, पेट की गैस दू

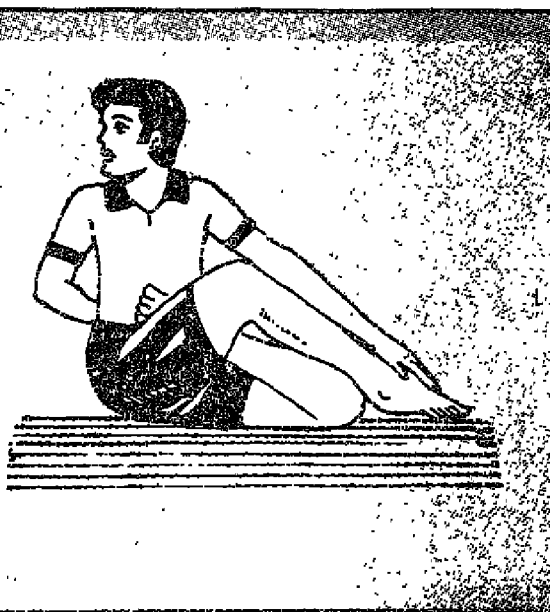
— खांसी, दमा, श्वास नली के शोथ, टांसिल, मधुमेह,
के लिए लाभदायक होता है।

— चेहरे, त्वचा एवं शरीर को आकर्षक तथा कांति

13. मत्स्येन्द्रासन

बायीं जंघा के मूल में दाहिने पैर को रखें।

दाहिनी एड़ी को नाभिस्थान में या उससे कुछ दाहिनी ओर लगायें।

का अग्रभाग जांघ पर रखें।

पीठ के पीछे से बायें हाथ को लाकर एड़ी से 3 इंच आगे ऊपर की पकड़ें।

हाथ का अंगूठा जानु तथा कनिष्ठिका एड़ी की ओर रहेगी।

बाये पैर को दक्षिण जानु से आगे बाहर निकालें तब बायें पैर का घु

हृदय के समीप खड़ा-सा प्रतीत होगा तथा बायें पैर के तल का अ

थोडा-सा दाहिने घुटने के नीचे लगेगा।

मुँह को दाहिनी ओर फिरा लें और दृष्टि को भ्रूमध्य में रखें।

इसे **मत्स्येन्द्र पीठ** भी कहते है।

दूसरे पांव से इसी क्रिया को दुहरायें।

लाभ—

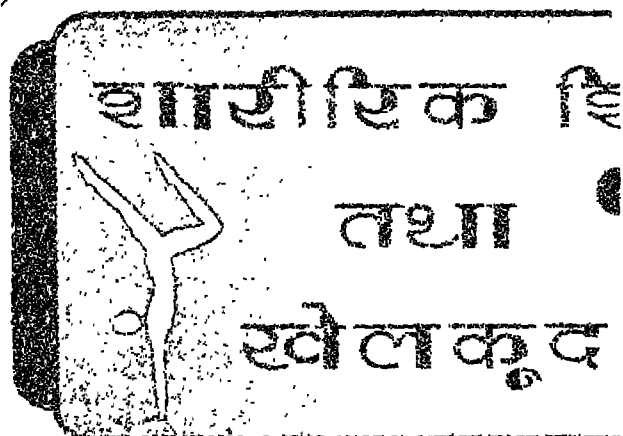
— यह आसन सम्पूर्ण शरीर को शु करता है।

— पेट के कृमियों को बाहर निकालता है।

— वायुविकार, मधुमेह, मूत्राशय, अमाशय, क्लोम प्लीहा आदि रोगों में लाभ होता है। आंत उतरने म

— कुंडलिनी शक्ति को जागृत करता है।

— जोड़ों के दर्द को भगाता है।

— मोटापा कम हो जाता है।

14. गोरक्षासन

ज़मीन पर पांवों को घुटनों से मोड़ते हुए दोनों तलुवों को आपस
मिलाकर बैठें।
दोनों हाथों को घुटनों पर रखें।

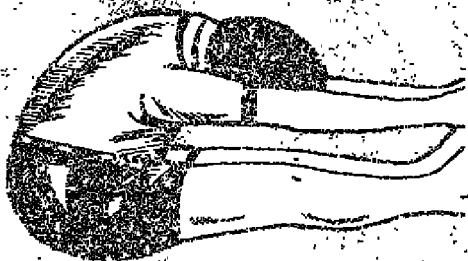
गोरक्षासन

घुटने दोनों ओर जमीन से सटे रहने चाहिए।
मेरुदण्ड सीधा रखें।
इसे करने में किसी प्रकार की हड़बड़ी या जबरदस्ती न करें।

नितम्ब, घुटने एवं पिंडलियां मुलायम होती हैं।
गुदा, मूत्र, बवासीर आदि के लिए लाभदायक होता है।
कुण्डलिनी जागृत करता है।
प्राण तथा अपान को एक कर सुषुम्ना नाड़ी में प्राण का संचालन करत
है।
स्वप्नदोष एवं नारियों के गर्भाशय से सम्बन्धित दोषों को दूर करता है

15. पश्चिमोत्तानासन

मधुमेह का इलाज जब किसी दवाई से नहीं होता हो तो इस मे जाना चाहिए। यह मोटापे का भी शर्तिया इलाज है।

विधि— समतल फर्श पर पीठ के बल लेटकर पाँवों को फैला रहें। दोनों हाथों को सिर की ओर ऊपर उठाकर दोनों दोनों अंगूठे को पकड़ें।

पश्चिमोत्तानासन

— नाक से एक बार बायें घुटने को तो दूसरी बार दाये
— घुटने न मुड़ने पायें।
— पुनः पहले वाली स्थिति में आवें।

लाभ— पीठ की मांसपेशियां, रीढ़ की हड्डी एवं स्नायुओं के
— शुगर, जिगर, गुर्दे की पथरी सांस के रोगों में लाभ
— सर्दी जुकाम, खांसी, दमा, ब्रांकाइटिस (श्वासनली) उ हैं।
— 3 घंटे 45 मिनट तक करने पर स्वतः समाधि लग
— दीर्घायु होता है। पेट के कीड़े मर जातें हैं।
— नाड़ियाँ स्वच्छ, शान्त तथा सम हो जाती हैं।
— कमर से ऊपर तथा नीचे के सभी अंगों के लिए ला

16. उत्कटासन

पर पैरों के बल बैठें।
। सामान्य अंतर रख एड़ी को उठायें।
रीर का भार एड़ियों पर रहे। एड़ियाँ परस्पर मिलाकर गुदा मार्ग
।।

उत्कटासन

हनियों को दोनों घुटनों पर रखकर अंगुलियों को परस्पर मिलायें।
। ऊपर तक का भाग सीधा रखकर दृष्टि सामने रखें।

क्तिशाली होते हैं। चुस्ती-स्फूर्ति बनी रहती है। मन प्रसन्न रहता

जोड़ों का दर्द, गठिया, साइटिका आदि रोग दूर होते हैं।
न्धी सभी विकार दूर होते हैं।
में सहायता मिलती है।
के लिए विशेष लाभदायक होता है।

17. संकटासन

विधि—

— दोनो टांगो पर सीधा तनकर खडा रहे।
— दायी टाग मे बायी टाग को लता की तरह लपेटे।

संकटासन

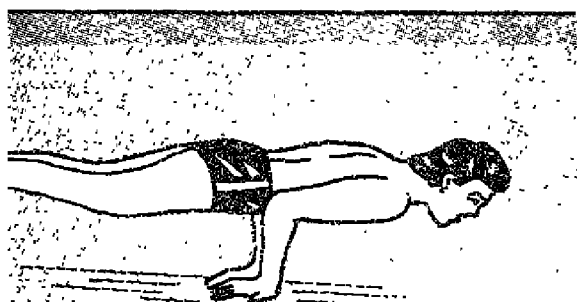
— दाये हाथ को भी बाये हाथ पर ठीक इसी तरह लपेट व
हो जाये।
— इसी तरह बायीं टांग से करे।

लाभ—

— पैदल एव ऊपर चढाई करने के बाद इसे अवश्य करे।
— पांवो तथा रीढ की हड्डियो को काफी बल मिलता है।
— पीट-दर्द, पथरी तथा हर्निया (आंत उतरने का रोग) कभ
बढ़ते हुए इन रोगो को कम किया जा सकता है।
— गठिया मे पीडित लोगो को काफी लाभ होता है।

18. मयूरासन

नुष्य का आकार मोर की तरह हो जाता है, अतः इसका नाम

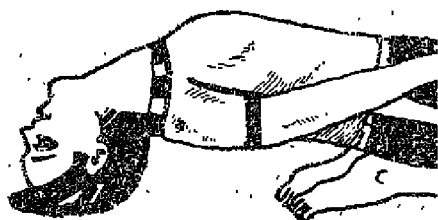
ल भूमि पर लेटें।
धे से पेट तक शरीर के साथ लगी रहें और कुहनियां मुड़ी
लियां जमीन पर रहें।

मयूरासन

रे कुहनियों तथा हथेलियों पर सारे शरीर को जमीन से ऊपर
सतुलित करें। (जितनी देर हो सके उतनी देर तक करें)

बधी रोग दूर होते हैं।
चरण ठीक हो जाता है।
फारा, पेट-दर्द, पाचन संस्थान ठीक हो जाते हैं।
मन से मधुमेह की बीमारी कभी नहीं होती है।
माता-पिता को शुगर की बीमारी हो उनके बच्चों को यह आसन
करना चाहिए। शुगर (मधुमेह) की बीमारी उसे नहीं होती है।
र लालिमा आ जाती है और सुंदरता बढ़ जाती है।
ी ताकत बढ़ती है एवं नजर तेज होती है।

21. उत्तानकूर्मा

विधि—

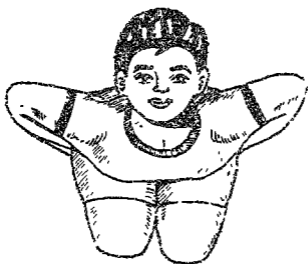
— घुटने के बल बैटकर, पैरों को धीरे-धीरे पीछे ले
— पहले हाथों को फिर कोहनियों को जमीन पर

उत्तानकूर्मासन

— धीरे-धीरे पीठ के बल जमीन पर लेटकर सिर उ
जा सकें, ले जायें।
— हाथों को अपनी जांघों पर रखकर शरीर को
— आँखें खुली रहनी चाहिए।

लाभ—

— घुटनों, पैरों, पेट तथा गले को लाभ मिलता है
— नाभि अपने स्थान पर रहती है।
— मोटापा तथा पसीने की बदबू दूर हो जाती है।

22. मंडूकासन

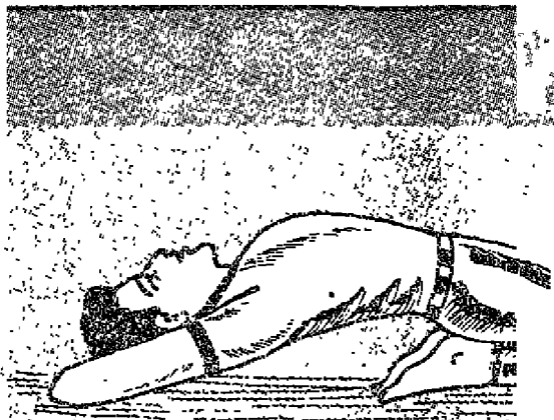
ामतल भूमि पर घुटने टेककर बैठें।
ानों पैरों के अंगूठे मिलाकर दोनों हथेलियों से नाभि के आस-पास दब
ालें।

मंडूकासन

नेतम्ब एडियो पर रख दे। कंधों को आगे की ओर झुकाये।
ढक जैसी आकृति बन जाती है। इसे और कई तरीकों से भी कर स
ं।

ाम दूर होती है, शरीर हल्का-फुल्का एव स्फूर्तिवान बनता है।

23. उत्तानमंडूका

विधि—

— इस आसन की विधियाँ उत्तान कूर्मासन जैसी

उत्तानमंडूकासन

— दोनों हाथों से कोहनियों को मोड़कर सिर के

— कमर के बीच एक पुल की शक्ल बन जाएगी

लाभ—

— रक्त-संचार क्रिया ठीक होती है।

— फेफड़े साफ एवं तन्दुरुस्त होते हैं। श्वास-क्रि

— सिर घूमने की बीमारी दूर हो जाती है। पूर्ण श
है।

— नाभि अपनी जगह केंद्रित हो जाती है।

24. वृक्षासन

जमीन पर हथेलियों एवं पैरों को रखें।

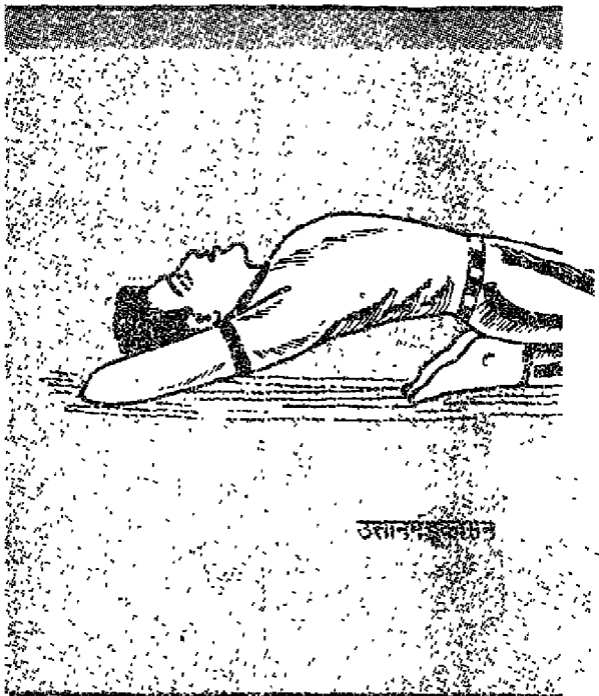
वृक्षासन

हथेलियां आगे तथा पांव पीछे रखें।
धीरे-धीरे पैरों को जमीन से ऊपर उठाकर टांगें सीधी करें।
पूरे शरीर का वजन हथेलियों पर रखें।

दमा, जुकाम, नजले दूर होते हैं।
रक्त-संचार क्रिया दूर होती है।
चर्म रोग दूर हो जाता है।

23. उत्तानमंडूकार

विधि—

— इस आसन की विधियाँ उत्तान कूर्मासन जैसी

— दोनों हाथों से कोहनियों को मोड़कर सिर के नी

— कमर के बीच एक पुल की शक्ल बन जाएगी

लाभ—

— रक्त-संचार क्रिया ठीक होती है।

— फेफड़े साफ एवं तन्दुरुस्त होते हैं। श्वास-क्रिय

— सिर घूमने की बीमारी दूर हो जाती है। पूर्ण शर
है।

— नाभि अपनी जगह केंद्रित हो जाती है।

24. वृक्षासन

जमीन पर हथेलियों एवं पैरों को रखें।

वृक्षासन

हथेलियां आगे तथा पांव पीछे रखें।
धीरे-धीरे पैरों को जमीन से ऊपर उठाकर टांगें सीधी करें।
पूरे शरीर का वजन हथेलियों पर रखें।

दमा, जुकाम, नजले दूर होते हैं।
रक्त-संचार क्रिया दूर होती है।
चर्म रोग दूर हो जाता है।

25. गरुड़ासन

विधि—

— सीधे खड़े हो जाओ।
— दायें पैर को उठाकर बायें पैर को आगे की तरफ से लता द
लें।

गरुड़ासन

— बायें हाथ को दायें हाथ पर ऊपर की तरफ एक चक्कर दे
नमस्कार करें (हथेली को एक के ऊपर दूसरी रखते हु
— यही क्रिया दूसरे पैर तथा दूसरे हाथो से करें।

लाभ—

— कमर पतली, बाँहें मजबूत, रीढ़ की हड्डी में लचक आत
— गठिया, अंडकोष वृद्वि, आंत उतरने की बीमारी दूर हो
— शरीर की रोग-निरोध शक्ति बढ़ती है।
— मंदबुि वालों के लिए यह सर्वोत्तम आसन है।

26. वृषभासन

गों को घुटनो से मोड़कर जमीन पर बैठ जाएँ। घुटनों एवं पैरों
रखे।
फ जमीन पर हथेलियां टिकाकर आगे झुके।

वृषभासन

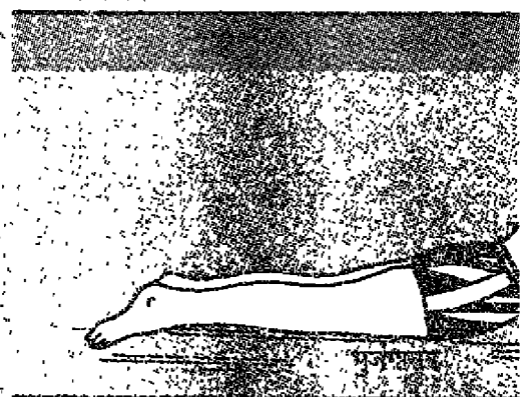
ों से जमीन का सहारा लेकर वृषभ (बैल) की तरह आराम करें।

जाघ, बाजू शक्तिशाली बनते हैं।
न्न होता है।
दलने मे सहायक होता है)

27. भुजंगासन

इस आसन में शरीर का आकार फण फैलाये सांप की त
भुजंगासन या सर्पासन भी कहते हैं।

विधि—

— पेट के बल लेटकर टांगें सीधी रखें, दोनों हाथो क
पर रखें।

— सारा शरीर शिथिल रहे, मस्तक जमीन पर टिका
रहें, उन्हें जितना पीछे ले जा सकते हैं पीछे ले ज
खड़े रखें।

— धीरे-धीरे छाती, तब पेट (कमर के ऊपर का
— पंजे तथा अंगुलियां आगे की ओर रहें।
— 10 से 20 सैकण्ड तक कुंभक करें। फिर सांस
पहले वाली स्थिति में आकर एक मिनट तक शां

लाभ—

— कमर पतली तथा लचीली होती है, मोटापा दू
— कब्ज दूर होता है एवं रक्त-संचार तीव्र होता
— सुषुम्ना नाड़ी जागृत होने से देखने, सूँघने, सुन
अर्थात् ज्ञानेन्द्रियों की जागृति होती है।
— कब्ज दूर होती है, चुस्ती-फुर्ती बढ़ती है।

28. शलभासन

भासन, भुजंगासन दोनों करने पर मारे शरीर का व्यायाम हो जाता है।
ा—

- पेट के बल इस तरह लेटे जिसमे सारे अग सीधे एव एक रेखा मे हों।
- पांवो के तलवे तथा हाथों की हथेलियां आकाश की ओर रहे। ठुड्डी जमीन को छूती रहे।

शलभासन

- गहगी मास लेकर हाथो पर पूरा भार डालते हुए कमर से नीचे के भागो को अधिक-से-अधिक ऊपर उठायें।
- जाघे, पिडलिया, टखने एव पैरो के अगूठे आपस मे मिले ग्हे।
- इसे 5 बार करे।

भ—

- यदि भूख लगे, शौच खुलकर न लगे, पेट में आवाज होती हो, गैम बनती हो तो शलभासन कग्ना चाहिए।
- मेदा, आमाशय, पक्वाशय के गेग दूर होते हैं।
- रीढ़ की हड्डियॉ, पेट की मांसपेशियॉ ठीक ढग मे काम कग्ने लगती है।

29. मकरासन

विधि—

— सर्वप्रथम जमीन पर पेट के बल लेटें।

— हाथों एवं टांगों को अच्छी तरह सीधा कर पैरों

— दोनों हाथों की हथेलियां आपस में मिली रहे।

— बाजू कानों को छूती रहें।

लाभ—

— सर्दी, जुकाम एवं खांसी दूर होती है।

— पेट एवं घुटनों के रोग दूर होते हैं।

— कूबड़ दूर होता है।

— पेट पिचकता है।

30. योगमुद्रा

विधि—

— पहले पद्मासन करें तथा रीढ़ की हड्डी को सीधी रखें।
— हाथों को पीछे ले जाकर बायें हाथ से दायें हाथ की कलाई पकड़कर शरीर को धीरे-धीरे आगे की ओर झुकाते जायें।
— पेट के अंदर एड़ियों को दबाते हुए सिर को जमीन पर लगा दें।
— 10 बार करें।

लाभ—

— पेट, अंतड़ियों, पेडू के सब दोष दूर होते हैं। छोटी तथा बड़ी आंत पर दबाव पड़ने पर कब्ज भी दूर होता है।
— जिगर, पित्ता, तिली, हृदय तथा फेफड़े साफ होते हैं।
— वायु का प्रकोप शांत होता है।

31. बुद्ध पद्मासन

विधि—

— पद्मासन लगाकर मेरुदंड सीधा रखें।

— पीठ के पीछे से दायां हाथ लाकर बायें पैर का अ पीछे से लाकर दायें पैर का अंगूठा पकड़ें।

बुद्ध पद्मासन

— आंखें बंद कर भ्रूमध्य में तेजस्वी सूर्य का ध्यान क भ्रू-मध्य स्थित नाड़ियों में स्पन्दन होने लगता है।

लाभ—

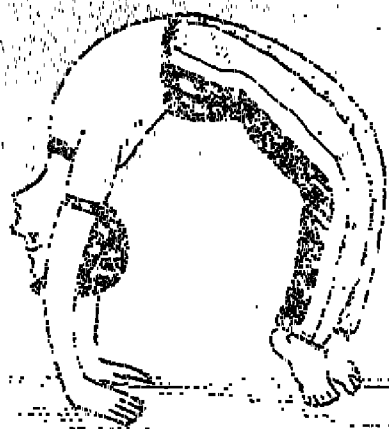
— छाती चौड़ी, मेरुदंड लचीला, हाथों एवं पांवों की न होती हैं।

— गर्दन, कंधे, पीठ दर्द आदि में विशेष लाभदायक है

— थायराइड ग्रंथि ठीक से काम करने लगती है।

— अधिक देर बैठने से उत्पन्न थकान को दूर करता है। भोगी, रोगी तथा निरोगी सभी के लिए उत्तम है।

32. चक्रासन

ीधे खड़े होकर पैरों के बीच डेढ़ फुट का फासला रखें।
ाथों को ऊपर उठायें।

चक्रासन

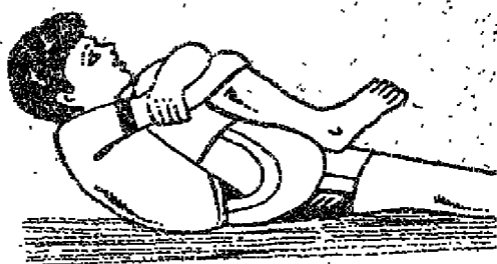
ीरे-धीरे बांहों तथा कमर के ऊपर के भाग को पीछे ले जायें—तथा
ामीन को स्पर्श करें।
ारीर अर्ध गोलाकर हो जाता है।
हाथो की अंगुलियां आपस में मिली रहें तथा पांवों की एड़ियों की तरफ
रहे।
हथेलियों को धीरे-धीरे एड़ियों की तरफ ले जायें।
कुंभक की स्थिति में रहते हुए ही यह आसन करें। बाद में सीधें खडे
हो जायें।

छाती चौड़ी, मेरुदण्ड लचकदार, पेट सपाट, बाँहें मजबूत, टांगें तथा घुटने
चुस्त-दुरुस्त हो जाते हैं।
बॉहो तथा पिंडलियों की चर्बियाँ घट कर सुडौल हो जाती हैं।
क़द बढ़ता है।

33. सुप्त पवनमुक्त

विधि—

— पीठ के बल लेटें। पांव आपस में मिले रहें।
— दायां घुटना मोड़कर जांघ को पेट के साथ स
— दोनों हाथों से दाएँ पैर को पकड़कर अधिक-

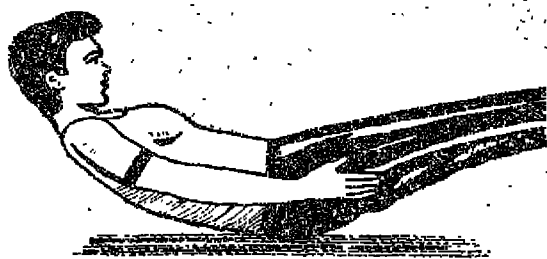
सुप्त पवनमुक्तासन

— बायां पैर सामने फैला रहे तथा यह मुड़ने न प
— 2 मिनट करें।
— यही क्रिया दूसरे पांव से करें।
— 10 बार करें।

लाभ—

— यह आसन आबाल-वृद्ध, स्त्रियों-पुरुषों सभी क
— एक जगह तथा एक ही अवस्था में अधिक देर
आदि सुन्न हो जाते हैं। उनके लिए पवन मुक्त
कब्ज, गैस आदि रोग दूर होता है।

34. उत्तानपादासन

विधि—

- समतल जमीन पर पीठ के बल लेटें।
- टाँगें सीधी करें।
- दोनों हाथों को जांघों पर रखें।

उत्तानपादासन

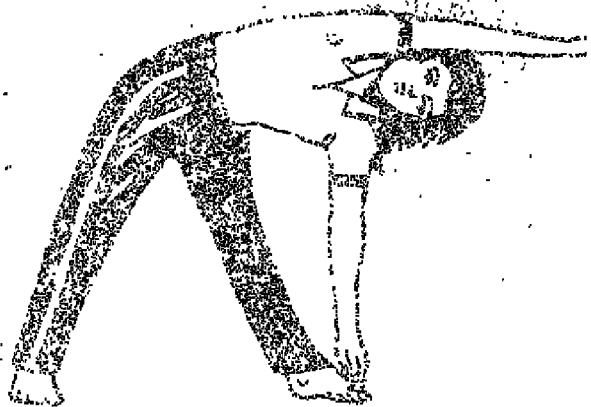
- धीरे-धीरे टांगों एवं गर्दन को ऊपर उठायें।
- थोड़ी देर इसी मुद्रा में रहकर वापस आ जायें।
- कमर जमीन से चिपकी रहे।

लाभ—

- क्षुधा प्रदीप्त होती है, शौच शुद्धि होती है।
- पेट के स्नायुओं को शक्तिशाली बनाता है।
- कब्ज, पेट की गैस, जलन, पेट दर्द में आराम मिलता है।
- जिसके पांव सो जाते हैं, उन्हें यह आसन अवश्य करना चाहि

35. कोनासन

विधि—

— खड़े रहें, पैरों में काफी फासला रखें।
— कमर से ऊपर का भाग बाईं ओर झुकायें।

कोनासन

— दाईं बांह सिर के साथ सटाकर ऊपर ले जायें तथा ऊपर से उसे भी बाईं तरफ ले जायें।
— बाईं बांह घुटने से नीचे सरकायें।
— फिर दाईं तरफ झुककर सारी क्रियाएँ करें।

लाभ—

— शरीर सुडौल होता है। रीढ़ की हड्डी स्वस्थ होती है।
— नस-नाड़ियाँ जागृत होती हैं।
— गर्दन, कमर, पसलियाँ तथा बाँहों का अच्छा व्यायाम होता मौसम बदलने पर सर्दी जुकाम खासी आदि कष्ट दूर ह

36. भुनभुनासन

ि—

जमीन पर बैठें।

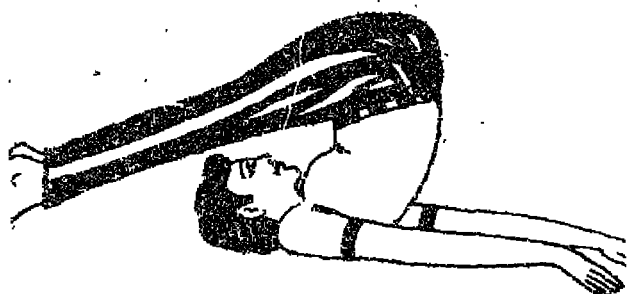
धीरे-धीरे पांवों को बांयीं तथा दायीं तरफ अधिक-से-अधिक फैल

- दोनों हाथों से पैरों के अंगूठों को पकड़ें।
- कमर तथा गर्दन को नीचें झुकायें तथा ठोढ़ी को जमीन पर लग
- थोड़ी देर इसी मुद्रा में रहें।

भ—

- सम्पूर्ण शरीर लचीला हो जाता है।
- बवासीर एवं मूत्र संबंधी रोगों में फायदा होता है।
- श्वास क्रिया धीमी हो जाती है।

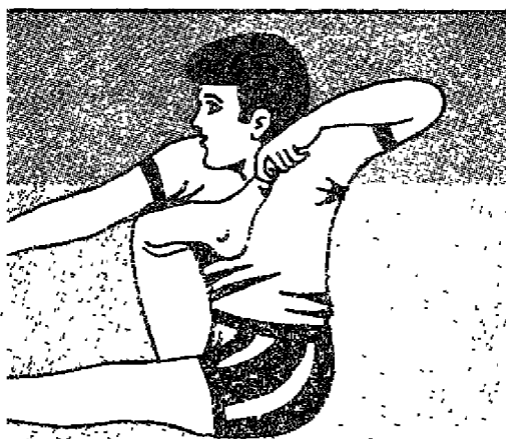
37. सर्वांगासन

ध– पीठ के बल जमीन पर लेटें।
- हथेलियों को नितम्ब के बगल में रखो।

सर्वांगासन

कमर के निचले भाग को जमीन से ऊपर उठाकर दोनों पांवों के
को ऊपर उठाकर सिर के पीछे ले जाकर जमीन का स्पर्श करे
पाव बिलकुल सीधा रहना चाहिए।
पैरों को धीरे-धीरे उसी स्थान पर लाओ जहाँ से आरंभ किया थ
इसे झटके के साथ न करें।
शातिपूर्वक, धीरे-धीरे एक तारतम्य में करें।
हृदय रोगियों को यह आसन नहीं करना चाहिए। 5 से 10 बार

–प्रज्ञा (IQ) बढ़ती है। मनुष्य बु मित्ता में औरों से आगे बढ़ जाता
चेहरा प्रसन्न रहता है, रीढ़ की हड्डी लचीली होती है। शरीर सुन्दर
निरोग होता है।
मूत्र रोग दूर होते हैं। पेट की स्थूलता कम हो जाती है।
रक्त का संचार सुचारू हो जाता है।
दाद, खुजली आदि चर्म रोगों को दूर करता है।
विद्यार्थियों वकीलों, डॉक्टरों, वैज्ञानिकों, योगियों को यह आसन उ.
करना चाहिए।

8. आकर्णधनुरासन

करने लिए जमीन पर दोनों पैरों को फैलाकर बैठ जाएँ।
दायें पैर के अंगूठे को पकड़कर बायें कान से लगाकर
खींचें। कुंभक भी करें। सांस छोडते हुए पहले वाली स्थिति

आकर्णधनुरासन

फैलाये रखकर दायें हाथ से बायें पांव का अंगूठा पकडें।
परस्पर विरोधी बल लगाकर किये जाने वाले व्यायामों में यह
व्यायाम है।

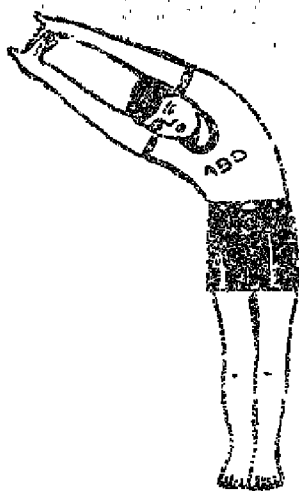
य, जिगर, तिली, गुर्दे अधिक चुस्ती से काम करने

गो की मांसपेशियां मजबूत बनती हैं।
है तथा पेट अंदर धँसता है।
शक्ति बढ़ती है।
डॉक्टरों, वकीलों आदि बैठकर दिमागी काम करने वालों को
करना चाहिए।

39. ऊर्ध्व हस्तोत्तानार

विधि—

— जमीन पर सीधा खड़ा होवें।

— हाथों को सिर के ऊपर की ओर फैलायें।

ऊर्ध्व हस्तोत्तानासन

— दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में मिलाकर उल
जोर देते हुए बारी-बारी से दाएँ-बाएँ झुकें।

लाभ—

— शरीर की लम्बाई बढ़ती है।

— नितंब-पृष्ठ का मांस छँटता है।

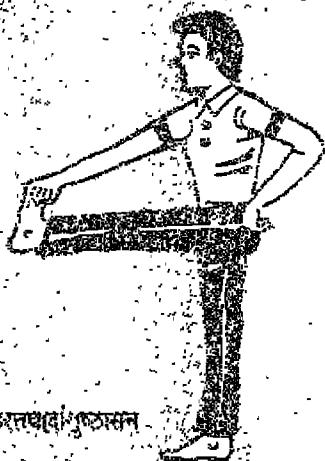
— कमर पतली तथा छाती चौड़ी होती है।

— कब्ज दूर होता है।

— पसली का दर्द भी दूर होता है।

40. हस्तपादांगुष्ठासन

ीन पर सीधे खड़े हो जाओ।

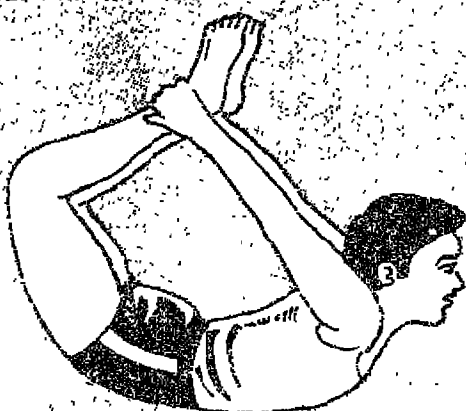
ो पांव को सामने की ओर पृथ्वी के समानान्तर फैला कर बांयें
अंगूठे को दांयें हाथ से पकड़ो।

ायें हाथ से कमर पकड़ो। सारा शरीर एवं पांव, हाथ आदि सीधा
ाहिए।

ूसरे पांव से इसी आसन को दुहराओ।

वासीर, मधुमेह, मंदाग्नि, वायु-विकार, आंतरिक शोथ, मूत्रा
स्टेट ग्रंथि तथा कमर की नस-नाड़ियाँ शक्तिशाली बनती है।
म्बाई बढ़ती है।
ोटापा, शरीर का कांपना, पांवों का सुन्न हो जाना आदि रोग
ाते हैं।
क्त संचार ठीक होता है।
ारीर का टेढ़ापन दूर होता है।

41. उष्ट्रासन

ध—

- पेट के बल लेटें।
- अपने दोनों हाथों से दोनों पांवों की पिंडलियों को पकड़ें।

उष्ट्रासन

- वक्षःस्थल, स्कन्ध एवं पेट के ऊपर तथा नीचे के भागों को
  हर्निया के रोगी को इसे नहीं करना चाहिए।

ा—

टली हुई नाभि स्थिर होती है।
छाती चौड़ी, जठराग्नि प्रदीप्त, जांघें, भुजाएं तथा टाँगें पुष्ट ह
पेट के दर्दों को दूर करता है।
मधुमेह को दूर करता है।
पीठ, कमर दर्द को दूर करता है।
पेट, कंठ, श्वासनली तथा फुफ्फुस की क्रियाशीलता में वृद्धि क

42. प्रणवासन

पावों को फैलाकर पीठ के बल जमीन पर लेटें।
को घुटनों से मोड़कर बायें हाथ से दायें पैर की एड़ी को पकडे
ने पैर को कंधे के पीछे ले जा कर गर्दन के पिछले भाग से एड़ी
हुए सिर के नीचे रखो।

प्रणवासन

ह बायें पैर को भी गर्दन के पीछे ले जाकर एड़ी को सिर के नीच

थो की अंगुलियों को नितम्बों में फंसाकर रखो तथा सामने देख

दल कर आसन दुहराओ।

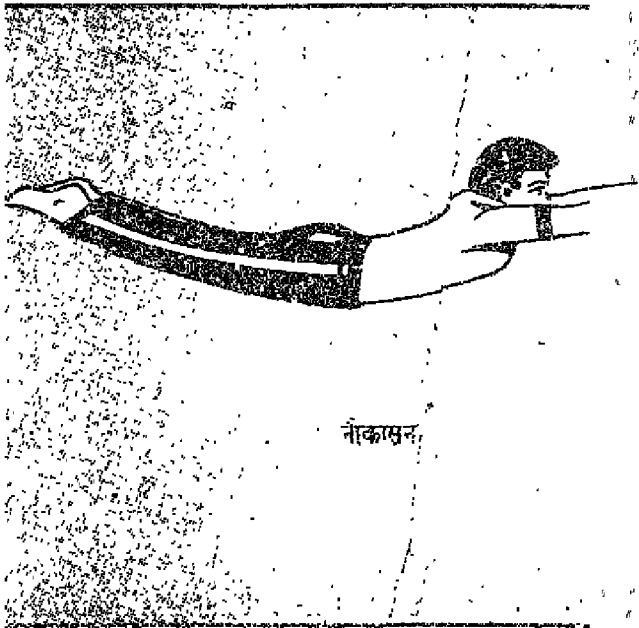
में लचक आती है। पेट, पीठ, स्कंध, गला आदि को दृ
है।
ग्र तथा शांत होता है।
लगती है।
र्द, गुदा चक्र से संबंधित रोग, बवासीर आदि दूर होता है।
के लिए यह आसन वर्जित है। इमसे संतान नहीं होती है। अत
के लिए निषेध है।

43. नौकासन

विधि—

— पेट के बल जमीन पर लेटें।

— अपने हाथों तथा पांवों को क्रमशः आगे तथा पीछे की ओ

नौकासन

— शरीर को नाभि पर संतुलित रखें।

लाभ—

— शरीर की लम्बाई बढ़ती है।

— फेफड़े के रोग में विशेष लभ होत है।

— गला, स्कंध, पेट, पांवों आदि की मांसपेशियाँ शुद्ध, श
निर्मल होती हैं।

— आत्मबल बढ़ता है।

— शरीर हल्का तथा पुर्तीला बनता है।

— पाचन शक्ति पुष्ट होती है।

44. पर्वतासन

विधि— पद्मासन लगाकर बैठें। एडियाँ बीच मे आकर एक-दूसरे से सट जा
चाहिए।

— धीरे-धीरे सांस अंदर खींचते हुए छाती फुलायें तथा दोनों हाथों को ऊ
आकाश की ओर ले जाकर अधिक-से-अधिक तानें।

— नितंब को ऊपर उठाकर सारा शरीर केवल घुटनों के बल पर रख
— सारा शरीर पर्वत के समान अचल रहे।
— निगाहें एक जगह केन्द्रित होनी चाहिए। प्रारम्भिक अवस्था मे अ
10 बार करें।

लाभ—

— पेट के कीड़े दूर होते हैं।
— फेफड़े खुलते हैं। साँस की बीमारियां दूर भागती हैं।
— कमर चुस्त तथा लचकदार होती है।
— गठिया दूर होता है।
— नाचने वालों के लिए यह सर्वोत्तम आसन है।
— मन एकाग्र होता है।

45 पादांगुष्ठासन

विधि—

— एक पांव की एड़ी को गुदा तथा अंडकोष के बीच में लगाकर
का भार उस पर स्थिर रखते हैं।

— दूसरा पांव घुटनों के ऊपर रखें।

— पांवों को बदलकर इसे करें।

लाभ—

— मन को वश में करने की शक्ति प्राप्त होती है।

— स्वप्न-दोष दूर होता है।

— वीर्य या रज सम्बन्धी दोष दूर होते हैं।

— मस्तिष्क पर अपूर्व प्रभाव पड़ता है।

— कमर से नीचे का भाग सुदृढ़, चुस्त तथा कार्यक्षम बनाने में इ
बहुत अच्छा होता है

46. गर्भासन

पहले पद्मासन लगायें।

फिर कुक्कुटासन की तरह दोनों हाथों को जांघों के बीच में से नि

गर्भासन

नितंब के पीछे के भाग पर शरीर का संतुलन करते हुए दाएँ हाथ से कान तथा बाएँ हाथ से बायां कान पकड़ें।

सुषुम्ना सबल होती है।

जठराग्नि प्रदीप्त होती है।

शरीर के अंग-अंग में लचक आती है।

पीलिया नहीं होता, हर्निया तथा मधुमेह आदि रोग नहीं होते हैं

बुढ़ापा दूर रहता है।

19 वर्ष से कम आयु की लड़कियों को यह आसन अवश्य करना च

जिससे गर्भाशय का पूर्ण विकास हो।

शारीरिक सुंदरता एवं चपलता बनी रहती है।

47. ब्रह्मचर्यासन

विधि—

— दोनों टांगों को घुटनों से मोड़ते हुए जमीन पर बैठें।
— पैरों को दोनों ओर फैलाकर हाथों को घुटनों पर रखें।

ब्रह्मचर्यासन

— नितंब तथा गुदा का भाग जमीन पर रहे।
— शांत चित्त होकर गर्दन सीधा कर बैठें।

लाभ—

— स्वप्नदोष दूर होकर मन एकाग्र होता है।
— इंद्रियाँ सक्रिय रहती हैं।
— घुटनों का दर्द ठीक होता है।

48. उत्थितपद्मासन

न लगाकर बैठें।

ारे पूरे शरीर का भार उठाकर दोनों हाथों पर डालें।

ांस छोड़ते हुए पहले वाली स्थिति में आ जायें।

ल, स्कंध, कुहनी तथा हाथ आदि अंगों में रक्त-संचार
ै।

ता प्राप्त होती है।

एवं अंगुलियां अधिक शक्तिशाली होती हैं।

ासन हाथों से अत्यधिक काम लेने वाले व्यक्तियों के लिए अ
यक है।

गर्भाशयजनित विकार दूर होते हैं।

49. मृगासन

विधि—

— समतल भूमि पर ठीक से बैठें।

— दाहिनी टाँग को घुटने से मोड़कर घुटने को भूमि

— बायें पांव को बायीं तरफ मोड़कर बायें हाथ को बाये
हाथ को दायें घुटने पर रखें।

— पांव बदलकर इसे करें।

लाभ—

— चर्म चमकदार बनता है।

— शरीर हल्का-फुल्का रहता है।

— शरीर शक्तिशाली होता है।

— दृष्टि एकाग्र करने से इस आसन का लाभ और अधि

— घुटने तथा नितम्बों का दर्द दूर होता है।

— अपने आस-पास होने वाले परिवर्तन, क्रिया-प्रतिक्रिय
की गति को जाना जा सकता है।

50. पवनमुक्तासन

मोडकर जमीन पर बैठें।
ा तथा जंघाएं आपस में सटी रहें।

पवनमुक्तासन

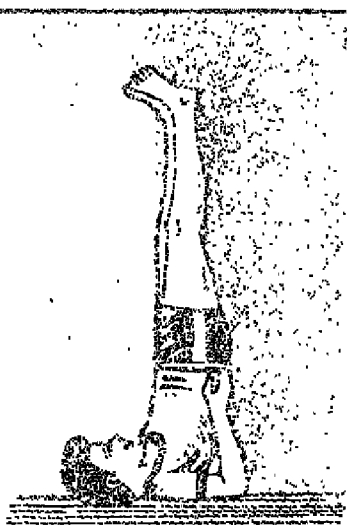
घुटने को दबाते हुए वक्षः स्थल से दबाओ।
ऊमर आदि को सीधा रखो।
ामने की ओर रहे।

ार दूर होते हैं।
ाक्ति बढ़ती है।
ल्का तथा चित्त प्रसन्न होता है।

51. ऊर्ध्व सर्वांगासन

विधि—

— पीठ के बल जमीन पर लेटें।

— हाथों को जांघों के पास सटाकर रखें।

ऊर्ध्व सर्वांगासन

— गर्दन तथा बाजू को छोड़कर सारे शरीर को लम्बवत् 90°
देते हैं।

— दृष्टि पैरों के अंगूठों पर टिकी रहनी चाहिए।

सावधानी—

— उच्च रक्त चाप, हृदयरोग, हर्निया के रोगी इसे न करे

लाभ—

इस आसन से सारे अंगों का व्यायाम होता है।

— आवाज सुरीली होती है। अंग-प्रत्यंग पुष्ट तथा बलवान हो
को रक्त अधिक मात्रा में मिलने से मस्तिष्क तीव्र होता
थकान दूर हाती है

52. विकटासन

पैर सामने फैलाकर बैठें।
ाव को घुटने से मोड़कर पैर का पंजा तथा घुटने को जमीन
। दायां हाथ दायें घुटने पर रखें।

विकटासन

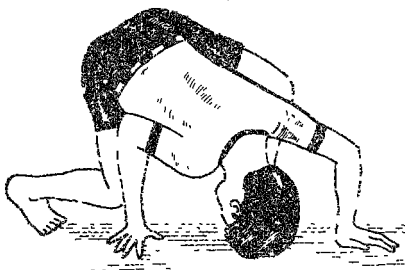
पॉव को मोड़कर बायें पंजे से नाभि का स्पर्श करें तथा बायें
ायें घुटने पर रखें।
सामने रहे।

से नीचे के भागों जंघा, पिंडलियां, घुटने आदि सुंदर तथा बल
हैं।
ा आदि में लाभ होता है।

53. शीर्षचक्रासन

ाधि—

— दोनो पैर जमीन पर रहे।

— हाथो को भी जमीन पर पांवों से एक फुट की दूरी पर रखे।

शीर्षचक्रासन

— दोनो हाथों के बीच सिर को जमीन पर लगाते है तथा सिर को दाये चक्र की तरह घुमाते है।

— सिर तथा हाथ अपनी जगह ही स्थिर रहने चाहिए।

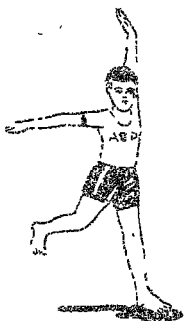
लाभ—

— पसलियां, कधे, हाथ, कमर मेरुदंड को स्वस्थ रखता है।

— गला तथा आखो के लिए यह फायदेमद होता है। इसमें छा होती है।

— जोडो को विकृत होने मे रोकता है।

54. अश्वत्थासन

में खडे हो जाओ।
गछे की ओर अधिक-से-अधिक खीचों तथा बाये हाथ को
धेक ऊपर की ओर खींचो।

अश्वत्थासन

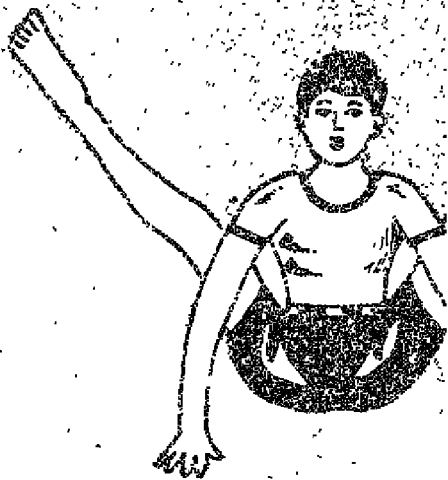
ी ओर उभरी हो।
इसे करे।

सभी अंगो-उपागों के लिए लाभदायक है।
ंतुलित रहता है।
ी वायु संतुलित रहती है।
क्रेया ठीक ढग से होती है।

55. टिट्टभास

विधि—

— समतल जमीन पर अच्छी तरह बैठें।

— दोनों हाथों को दोनों पिंडलियो के भीतर रखक
शरीर को अधिक-से-अधिक ऊपर उठायें।

लाभ—

— हाथ मजबूत होते हैं।

तन, मन, बुद्धि सभी के लिए लाभदायक हो

56. कन्दपीड़ासन

जमीन पर आराम से बैठें।
घुटने एवं एड़ियो को मोड़कर नाभि तक ले जाएँ।

कन्दपीडासन

पंजो को छाती से स्पर्श कराकर दोनो हाथों को घुटनो पर रं

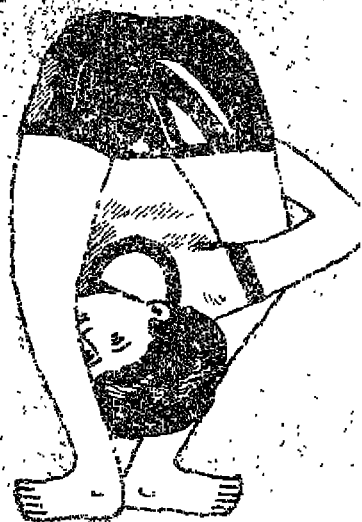
घुटनों, पैरों, जांघों के लिए विशेष लाभदायक है।
72,000 नाड़ियॉ शुद्ध होती हैं।
मणिपुर एवं नाभि चक्र के जागरण से सैकड़ो प्रकार की व्या
नाश होता है।

57. विपरीत शीर्षद्विहस्त

विधि—

— पैरों को सुविधानुसार खोलकर खड़े हो जाएँ।

— धीरे-धीरे झुककर पैरों के बीच से मस्तिष्क के
की ओर दृष्टिपात करें।

— हाथों से कूल्हों को पकड़ लें।

विपरीत शीर्षद्विहस्तबद्धासन

लाभ—

— बवासीर में लाभदायक होता है।

— आँखों, घुटनों एवं जांघों को लाभ होता है।

— रक्त-संचार पूर्ण होता है।

— मानसिक रूप से पीड़ित रोगियों के लिए यह अ

58. अर्धमत्स्येन्द्रासन

धे—

- इस आसन को करने के लिए जमीन पर बैठ जाएँ।
- बायें पैर की एड़ी को मोड़कर गुदामार्ग के पास लायें।

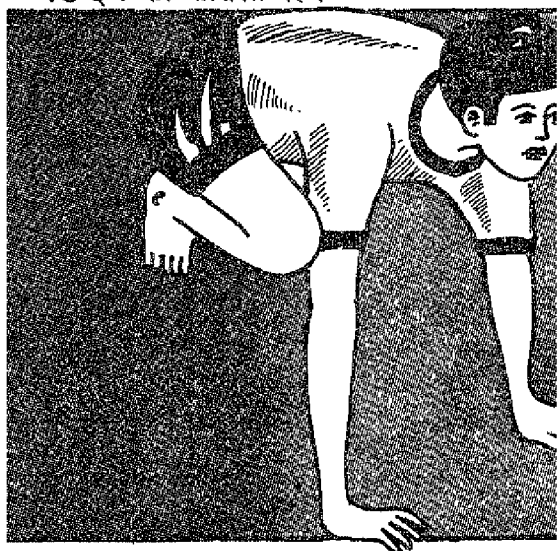
- दायें पैर को बायें पैर के घुटने के पास जमीन पर पैर के पंजे टिव
- पूरी बाजू को वक्षःस्थल के समीप लाकर काँख के भाग को दाये
  घुटने के नीचे जांघ के ऊपर रखें।
- दायें हाथ को कमर के पीछे से ले जाकर नाभि को छूने की कोशिश
- पांव बदल-बदल कर इसे करें।

भ—

- मेरुदंड लोचदार बनता है।
- कमर दर्द, पाचन-शक्ति की गड़बड़ी दूर होती है।
- श्वास-प्रश्वास की क्रिया नियमित होती है।
- मलमूत्र क्रिया ठीक से होती है।

59. बकासन

विधि—

— घुटनों के बल जमीन पर बैठें।
— हाथों की अंगुलियां खुली हुई तथा सामने की तरफ र
10 इंच का फासला रहे।

— धीरे-धीरे सांस खींचते हुए चित्रानुसार शरीर को ऊ
शरीर का भार दोनों हाथों पर रहे।
— गर्दन को कुछ आगे की तरफ लायें।
— फिर पहले वाली अवस्था में आ जायें।

लाभ—

— पेट अंदर तथा छाती बाहर आती है।
— भुजायें सुडौल तथा बलवान हो जाती हैं।
— गर्दन पतली होती है।
— मलमूत्र की रुकावट दूर होती है।
— शरीर चुस्त एवं फुर्तीला रहता है।
— काम करने में मन खूब लगता है।

60. जानुशीर्षासन

विधि—

— दोनों पांवों को फैलाकर, कमर से ऊपर के भाग को सीधी रखकर बैठें।
— बायें पैर को मोड़कर दोनों जांघों के बीच रखकर दायां पैर सीधा रखे।
— अब दोनों हाथों से दायें पैर को पकड़ें।
— नाक को दायें घुटने से स्पर्श करायें।
— यही क्रिया पांव बदल कर करें।
— फिर इसे दोनों पांवों को एक साथ फैलाकर दोनों हाथों से दोनों पॉवों के अंगूठे को पकड़कर करें।
— इस क्रिया में पांव सीधा रहना चाहिए।

लाभ—

— इस आसन को करने वाला हर प्रकार के रोगों से बचा रहता है।
— मेदा, जिगर, पित्त, तिली, ठीक तरह से काम करने लगता है। मोटापा दूर होती है।
— कमर पतली तथा लचकदार होती है।
— तोंद पिचकती है तथा भूख खुलकर लगती है।
— खांसी, दमा तथा टी० बी० आदि रोग दूर भागते हैं।

61. ताड़ासन

विधि—

— दोनों पैरों को मिलाकर बिलकुल खंभे की तरह खड़े रहें।
— दोनों बॉहों को आकाश की ओर अधिक-से-अधिक बल लगाकर ऊपर खींचें।
— पंजे तथा एड़ियाँ जमीन से स्पर्श करती रहें।

— ऐसा प्रतीत हो मानो शरीर का अणु-अणु ऊपर की ओर गतिशील हो रहा हो।
— धीरे-धीरे पहले वाली स्थिति में आयें। इसे पांच बार करें।

लाभ—

— कद तथा आयु बढ़ती है।
— छाती फैलती है।
— फेफड़े अच्छी तरह काम करते हैं।
— सुस्ती, तंद्रा, आलस्य आदि दोष दूर होते हैं।
— पेट का भारीपन, भुजाओं का कांपना आदि दोष दूर होता है।
— पेट साफ रहता है।
— स्त्रियों के लिए विशेष लाभदायंक होता है।

62. महावीरासन

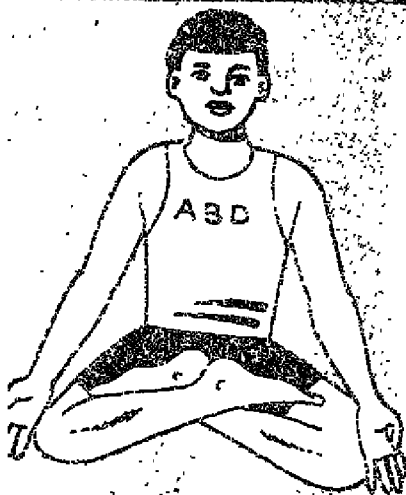
विधि—

— दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े रहें।
— दायें पैर को डेढ़ फुट आगे बढ़ायें।
— बायें पंजे पर खड़े होकर दायां घुटना आगे झुकायें।
— गले की नसों तथा नाड़ियों में भी कसाव लायें
— श्वास अंदर लेते हुए छाती अधिक-से-अधिक फुलायें।
— सारे शरीर को कमान की तरह करें।
— पांव बदलकर दूसरी क्रिया करें।

लाभ—

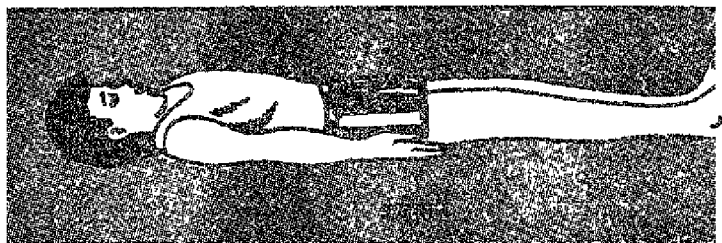
— महावीर हनुमान जी की तरह सारे शरीर में शक्ति, स्फूर्ति एवं तेजी बनी रहती है।
— टांगों का टेढ़ापन, श्वास-संबंधी रोग दूर होते हैं।
— कंठ, श्वासनली तथा फेफड़े बलवान होते हैं

63. योगासन

पर पद्मासन लगाकर बैठें।
पाँवों की एड़ियाँ नाभि के ठीक नीचे रहें।

ड को सीधा रखते हुए दोनों हाथों को पीछे की ओर से ले जाकर
ाथ से बायें पैर के अंगूठे को पकड़ें।
ो अदर की ओर पिचकाते हुए सिर से भूमि का स्पर्श करें। फिर
ड़ते हुए पहली अवस्था में आयें।

आसन क्रोध कम करता है।
कांतिमान, चेहरा सुंदर तथा स्वभाव नम्र होता है।
शक्ति को बढ़ाकर श्वास सम्बन्धी रोग दूर करता है।
ानी शक्ति को जागृत करता है।
ाचकता है।
दर्द दूर होता है।
्ण ज्वर को दूर भगाता है।
तीव्र होती है।
र्थियो, वकीलों, डाक्टरों, इंजीनियरों आदि मस्तिष्क से काम करने
को यह आसन अवश्य करना चाहिए।

64. शवासन

विधि— पीठ के बल लेट जायें तथा दोनों पैरों के बीच थोड़ा-सा फासला
— हथेलियां जमीन पर या आकाश की ओर रहें। शरीर एक सीध मे
आँखें बंद रखें।

— अब सारे शरीर को शिथिल करें।
— मन को पाँवों के अंगूठे पर केन्द्रित करें तथा उसे शिथिल कर
भावनाएँ करें।
— फिर दोनों पांवों, जाँघों, कमर, पेट, हृदय, फेफड़े, हाथों, गर्दन,
मस्तिष्क, आंख, कान, नाक इत्यादि पर मन को एकाग्र करते हुए
अनुभव करें मानो आप में गंभीर शान्ति छा गई हो, आपके भीत
बाहर शान्ति है, (भय, चिन्ता, क्रोध, आदि ऋणात्मक विचारों क
हो गया है) आप के अंग-अंग शांत एवं उत्तेजनाहीन हो गए है
— कुछ समय (लगभग 20 या 25 मिनट) के बाद आप धीरे-धीरे
(सिर से) पांव के अंगूठे तक ध्यान करते हुए सारे शरीर के अ
धीरे-धीरे चलायमान करें। ऐसा महसूस करें जैसे आप पूर्णतया तर
हो गये हों।
यह आसन रोज करें। दो आसनों के बीच भी इसे दो-चार मिनट त
कर सकते हैं।

लाभ— योगासन द्वारा उत्पन्न गर्मी या थकान दूर करने के लिए शवासन
करें। जैसे भोजन के बाद उसे पचाना जरूरी होता है उसी तरह यो
के बाद शवासन जरूरी होता है।
— हृदय, मस्तिष्क में ताजगी आती है।
— हृदय रोग, उच्च रक्तचाप वालों के लिए यह वरदान है।
— चिंता, भय, शोक आदि अवस्था में चित्त शांत होता है।

ध्यान

एकांत स्थान में पद्मासन लगायें।
ग्रीवा सीधी रखें।

भ्रूमध्य में लगायें।
। चित्रानुसार घुटनों पर रखकर तर्जनी तथा अंगूठे के अंतिम छोर
ाकर बैठें।
से-अधिक 5 मिनट तक ध्यान करें।

ग्र होता है।
श्वास, शान्ति, गंभीरता एवं चिन्तन मनन शक्ति का विकास होता

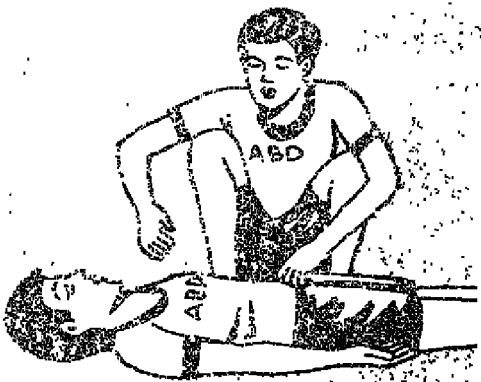
मृत्यु पर विजय प्राप्त होती है।

नाभि-परीक्षा

नाभि कहते हैं केन्द्र को। हरेक अणु का अपना
है। इसके चारों ओर इलेक्ट्रॉन चक्कर लगाते रह
सजीव हो या निर्जीव, उसमें नाभिक होता है
नाभि केन्द्र पर प्रकृति की सूक्ष्म व्यवस्था के अ
भ्रमणशील है।

हमारे शरीर में 72,000 नाड़ियाँ हैं। सभी का के
शरीर के केन्द्र में ही होता है। इसके स्थान-च्युत
रचना विकृत हो जाती है। अतः कोई
सम्बन्धी) विकार होने पर हमारे चिकित्सकों को
जाँच करनी चाहिए।

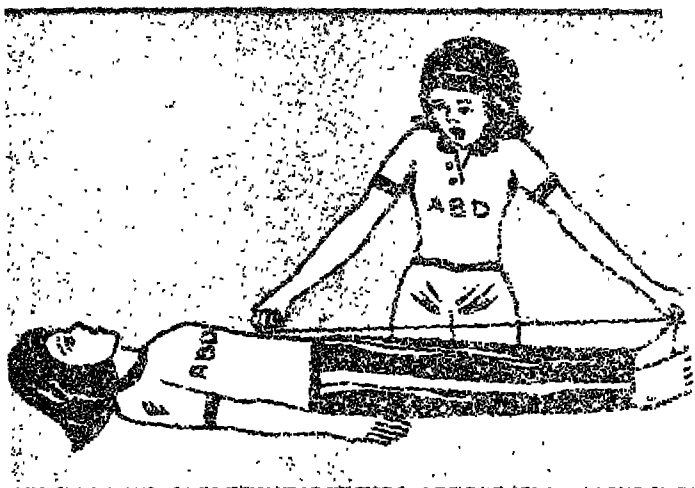
विधि (पुरुषों के लिए)—

— परीक्षक को सब से पहले रोगी को उत्तानपाद
— सिर तथा पैरों को नीचे ले आयें।

नाभि-परीक्षा

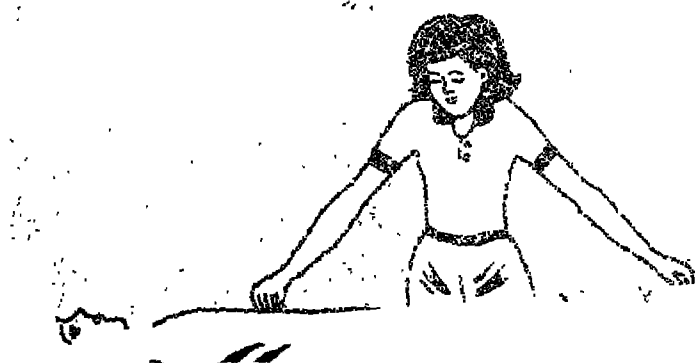
— धागे का एक छोर नाभि पर तथा दूसरा छोर
— नाभिक चक्र पर धागे को पहले वाले स्थान प
घुंडी पर रखें।
— धागों की लम्बाई में अंतर आने पर यह स्प
स्थान-च्युत हो गयी है।

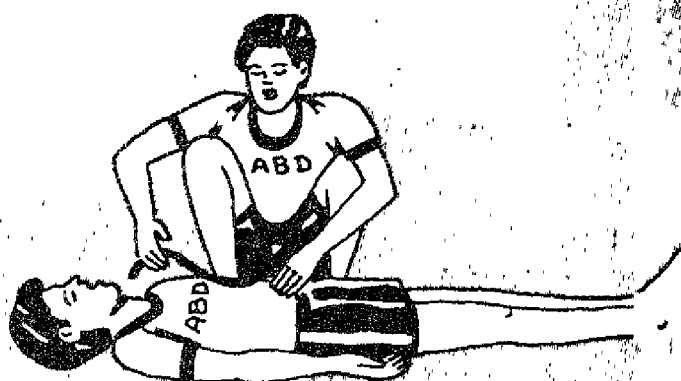
ों के लिए—

सर्वप्रथम उत्तानपादासन करायें।

फिर शवासन कराकर पांवों की एड़ियों को मिलाकर पंजों को फै

धागा का एक सिरा नाभिक चक्र पर तथा दूसरा सिरा दायें पांव के पर तथा बायें पांव के अंगूठे पर रखें।

लम्बाई में अंतर आने पर समझना चाहिए कि नाभि स्थान-च्युत है।

-पुरुष दोनों के लिए—

— व्यक्ति को शवासन में लिटाकर पांचों अंगुलियों के आगे वाले भ
मिलाकर रखें।
— फिर धागे को हल्का-सा स्पर्श कराते हुए नाभि मंडल के पास
— नाभि मंडल का दायें-बायें ऊपर-नीचे धड़कना स्थान-च्युत नाभि
है। चित्र 3 को ध्यान से देखें।

करने के उपाय—

— उत्तानपादासन कराकर तेल से मालिश करते हुए नाभि को केन्द्र
का प्रयत्न करें।
यदि नाभि फिर भी ठीक नहीं हो तो जिस तरफ की नाभि वि
उसके उल्टे पैर को उठाकर दबाएँ और जिस तरफ की नाभि वि
उस पैर को पकड़कर झटका दें। दूसरे पैर को पकड़कर एड़ी
के तलवे में झटका देने से ठीक हो जाती है।
यदि नाभि फिर भी स्थान-च्युत ही रहे तो रोगी की पीठ के बल ल
चित्रानुसार व्यक्ति के दायें हाथ एवं बायें पैर को पकड़कर अप
पैर को उसकी कमर पर रखें।

फिर धीरे-धीरे दोनों हाथों से ऐसे खींचें जैसे धनुष पर बाण चढ़ाय गया हो।
दूसरे हाथ एवं दूसरे पैर से इसी तरह की क्रिया करें।
नाभि दोष को स्वतः ठीक करने के लिए निम्नांकित आसन करना जरूरी है—

नौकासन मत्स्यासन शलभासन धनुरासन
सर्पासन पश्चिमोत्तानासन पादहस्तासन पवनमुक्तासन
उत्तानपादहस्तासन

यौगिक अभ्यास संबंधी कुछ सावधानियाँ—

नाक सदा कफ से बंद रहने पर शीर्षासन तथा सर्वांगासन सावधानीपूर्वक करें।
पचनेन्द्रिय तथा तिल्ली (प्लीहा) कमजोर होने पर भुजंगासन, शलभासन तथा धनुरासन नहीं करना चाहिए।
बराबर कब्ज रहने पर योगमुद्रा तथा पश्चिमोत्तान आसन देर तक नहीं करें।
रक्त का दबाव सदा 150 से अधिक तथा 100 से कम होने पर योगानुभवी से परामर्श लेकर ही आसन करें।
हृदय की निर्बलता वाले को उड्डीयान, नौलि नहीं करना चाहिए।
12 वर्ष से नीचे के बालक-बालिकाओं को प्रारम्भ में भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, हलासन तथा योगमुद्रा का विशेष रूप से अभ्यास करना चाहिए।

'संसार के क्लेशों से संतप्त प्राणियों के लिए योग की साधना ही परमौषध है।"
'भवतापेन तप्तानां योगो हि परमौषधम।"

—स्कन्दमहापुराण

❑❑❑